

Inhaltsverzeichnis

<i>Vorwort</i>	7
<i>Zur Einstimmung</i>	9
<i>Zum Geleit</i>	11
<i>Zur Entstehung des Buches</i>	15
 Teil 1 – Stationen auf dem Lebensweg	
Zeit der Geborgenheit	19
Zeit des Einbruchs und des Krieges	26
Zeit des Entdeckens	37
Zeit neuer Möglichkeiten	46
Zeit des Aufbruchs	53
Zeit des Aufbaus	57
Zeit des Wandels	64
Zeit des Umbruchs	68
 Teil 2 – Mein Leben mit dem Buddhismus	
Erste Schritte	75
Wichtige Lehrer und Lehrerinnen	80
Erfahrungen als Lehrerin	99
Buddhistische Praxis im Alltag	114
Alt werden, alt sein	124

<i>Metta – Herzensgüte</i>	137
<i>Meditation der Liebe</i>	154
<i>Schlusswort</i>	157
 Teil 3 – Stimmen zu Ursula	
<i>Beiträge von WeggefährtInnen und SchülerInnen</i>	159
<i>Danksagung</i>	209