

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 |

| | |
|-----------------------------------|-----|
| Metta – Herzensgüte | 137 |
| <i>Meditation der Liebe</i> | 154 |
| <i>Schlusswort</i> | 157 |

Teil 3 – Stimmen zu Ursula

| | |
|---|-----|
| Beiträge von WeggefährtenInnen und SchülerInnen | 159 |
| <i>Danksagung</i> | 209 |