

# *Inhalt*

Vorwort von <i>Ursula Hanselmann</i> .....	7
Die Übung der Achtsamkeit .....	13
Wie wir das Leiden überwinden können .....	33
Ein heilsamer Umgang mit Emotionen und Gefühlen .....	47
In harmonischen Beziehungen leben .....	73
Es gibt kein Werden, kein Vergehen .....	103
Fragen von Kindern .....	111