

# *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