

Inhalt

EINFÜHRUNG

Buddha liegt direkt auf deiner Handfläche

Melvin McLeod

7

VOM UMGANG MIT DEM LEIDEN

Der Beginn eines neuen Wegs

Norman Fischer

23

VON DER VERBESSERUNG UNSERER ÜBUNG

Die Entwicklung des Mitgefühls

Tsoknyi Rinpoche

69

BEGRÜSSE DIESEN AUGENBLICK

ALS FREUND

Mit dem Unerwarteten umgehen

Sylvia Boorstein

99