

Inhalt

Kondolenz des XIV. Dalai Lama	5
Vorwort von Jane Goodall	9
Leiden ist nicht alles	15
Die Drei Juwelen	23
Empfindungen und Wahrnehmungen	41
Meditation	55
Friedensarbeit	71
Meditation im Alltag	91
Vitae	103
Kontaktadressen	110