

Inhalt

Vorwort von Jack Kornfield	9
Prolog: »Mit mir stimmt irgendetwas nicht«	13
1 Die Trance des geringen Selbstwertgefühls	19
2 Erwachen aus der Trance	
Der Pfad der Radikalen Akzeptanz	41
3 Geheiligte Pause	
Unter dem Bodhi-Baum ruhen	71
4 Bedingungslose Freundlichkeit	
Der Geist Radikaler Akzeptanz	97
5 Heimkehr zu unserem Körper	
Die Basis Radikaler Akzeptanz	119
6 Radikale Akzeptanz des Verlangens	
Für die Quelle der Sehnsucht wach werden	159
7 Das Herz im Angesicht der Angst öffnen	197
8 Mitgefühl für uns selbst erwecken	
Zur Person werden, die hält und gehalten wird	239
9 Die Kreise des Mitgefühls ausdehnen	
Der Pfad des Bodhisattva	263
10 Unser Gutsein erkennen	
Das Tor zu einem liebevollen Herzen	291
11 Gemeinsam erwachen	
Radikale Akzeptanz in der Beziehung	331
12 Unsere wahre Natur erkennen	357
Danksagung	381
Quellen	383