

INHALT

<i>Vorwort von Seiner Heiligkeit dem Dalai Lama</i>	9
<i>Vorwort von Robert Thurman</i>	12
Teil I – Das größte aller Abenteuer	15
Mich verändern, uns verändern	17
Was also ist Meditation?	32
Wie wir hierherkamen	64
Der einzige Ausweg findet sich im Innern	92
Teil II – Transformation von innen heraus	121
Auf dem Kompost Rosen züchten	123
Wie gehören zueinander.	155
Die Perle in der Auster.	179
Blüten reifen zu süßen Früchten heran	198
Teil III – Transformieren wir uns, dann transformieren wir die Welt	225
Runter vom Sitzkissen und rein ins Leben.	227
Wir sind hier nicht alleine	254

Stille in der Chefetage	279
Kontemplativer Aktivismus	301
Kann Meditation die Welt verändern?	330
Wir sind der Wandel, den wir suchen	346
Teil IV – Praxis macht es vollkommen	357
Es tun	359
Sitzmeditation	382
Klangmeditation	402
Bewegte Meditation	417
<i>Kurzbiografien der Beitraggeber</i>	<i>437</i>
<i>Danksagung</i>	<i>445</i>
<i>Personenregister</i>	<i>446</i>