

# Inhalt

<i>Vorwort</i> .....	9
<i>Danksagungen</i> .....	11

## *Erster Teil: Was ist der Weg?*

Der Dharma .....	15
Angst vor der Erleuchtung .....	18
Intelligenz und Fortschritt .....	20
Ein Geschmack .....	23
Die Vier Edlen Wahrheiten .....	26
Wegweiser .....	32
Gnade oder Hilfe auf dem Weg .....	34
Die Rolle des Lehrers .....	38
Wege zur Erfüllung .....	41

## *Zweiter Teil: Wie man praktizieren sollte*

Absicht, Bemühen und Hingabe.....	47
Übung des Herzens .....	51
Meditationsanweisungen .....	53
Nintendo-Dharma .....	57
Akzeptanz .....	59
Dukkha nicht zu sehen ist Dukkha .....	63
Schmerz verstehen .....	65
Sich gut fühlen, sich schlecht fühlen – Fortschritte in der Meditation .....	69
Spontaneität und Praxis .....	71
Nach Hause kommen .....	73
Energie .....	75
Einsicht .....	77

## *Dritter Teil: Den Geist befreien*

Hindernisse – ein schmutziges Tuch.....	81
---	----

Über die Gedanken .....	83
Ansichten und Meinungen .....	87
Urteil Nummer 500 .....	89
Eigendünkel und der vergleichende Verstand .....	92
Emotionen befreien .....	95
Emotionale Knechtschaft, emotionale Freiheit .....	100
Benutzen Sie Ihren Schirm .....	103
Die Angst selbst .....	106
Danke dir, Langeweile .....	110
Mangelndes Selbstwertgefühl .....	112
Schuldgefühle .....	115
Neid .....	118
Verlangen .....	119

*Vierter Teil: Psychologie und Dharma*

Ich, Ego und Selbst .....	125
Persönlichkeit und Transformation .....	128
Psychotherapie und Meditation .....	132
Der Yogi-Geist .....	137

*Fünfter Teil: Selbstlosigkeit*

Der Große Bär .....	143
Die Geburt des Ego .....	149
Kein Fallschirm, kein Boden .....	151
Auf Null kommen .....	153
Ekstase und Leere .....	155

*Sechster Teil: Karma*

Das Licht der Welt .....	159
Offensichtliches Karma .....	162
Die Feinheiten des Karma .....	164
Unwissenheit – die Wurzel des Übels .....	168
Achtsamkeit – die Wurzel des Glücks .....	170

Karma und Nicht-Selbst .....	173
Tiere .....	176

*Siebter Teil: Der Alltag als Praxis*

Präsent bleiben .....	179
Weisheit und Liebe.....	182
Liebevoller Güte .....	184
Mitgefühl .....	188
Die Kunst der Kommunikation .....	191
Den Dharma mit anderen teilen .....	194
Die Beziehung zu den Eltern .....	196
Die richtige Art zu leben.....	201
Über das Lesen von Texten .....	203
Humor .....	205
Für den Tod üben .....	207
Vipassana und der Tod .....	209
Metta und der Tod .....	211
Allen Wesen nützen .....	213

<i>Weitere Informationen</i> .....	217
------------------------------------	-----