

---

# Inhalt

Vorwort von Rigdzin Shikpo .....	7
----------------------------------	---

## TEIL 1 Einführung

Mein Anliegen .....	11
Die Lehre des Buddha .....	13
Die Methode: Entspannte Aufmerksamkeit .....	31
Mit Freundlichkeit, Geduld und Vertrauen .....	35
Der Kreis von Sichtweise, Meditation und Handlung .....	37
Stationen auf dem Weg zum Erwachen – Ihre persönliche Entdeckungsreise .....	48

## TEIL 2 Übungen für den Alltag

Hinweise zur Gestaltung Ihrer Entdeckungsreise .....	55
<u>1. Woche:</u> Alles ist im Wandel – Auge in Auge mit der Vergänglichkeit ...	61
<u>2. Woche:</u> Unser Atem – das große Wunder .....	69
<u>3. Woche:</u> Mit beiden Füßen fest auf dem Boden stehen – den eigenen Körper bemerken .....	75
<u>4. Woche:</u> Bunt ist die Welt – mehr wahrnehmen .....	83

---

5. Woche:

Die drei Schubladen »angenehm, unangenehm, neutral« .....	89
---	----

6. Woche:

Andere achten .....	97
---------------------	----

7. Woche:

Das läuft wie geschmiert – die Macht der Gewohnheit .....	105
---	-----

8. Woche:

Der innere Dialog .....	113
-------------------------	-----

9. Woche:

Die Welt durch eine andere Brille sehen .....	121
---	-----

10. Woche:

Womit identifizieren Sie sich? .....	129
--------------------------------------	-----

11. Woche:

Absurdes Theater .....	137
------------------------	-----

12. Woche:

Der unendliche Raum .....	143
---------------------------	-----

## TEIL 3 Ausblick

Wie kann es weitergehen? .....	153
--------------------------------	-----

Danksagung .....	157
------------------	-----

Leseempfehlungen .....	158
------------------------	-----

Kontaktadressen .....	159
-----------------------	-----

Über die Autorin .....	160
------------------------	-----