

---

## 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

---

<u>5. Woche:</u>	
Die drei Schubladen »angenehm, unangenehm, neutral«	89
<u>6. Woche:</u>	
Andere achten	97
<u>7. Woche:</u>	
Das läuft wie geschmiert – die Macht der Gewohnheit	105
<u>8. Woche:</u>	
Der innere Dialog	113
<u>9. Woche:</u>	
Die Welt durch eine andere Brille sehen	121
<u>10. Woche:</u>	
Womit identifizieren Sie sich?	129
<u>11. Woche:</u>	
Absurdes Theater	137
<u>12. Woche:</u>	
Der unendliche Raum	143

### TEIL 3 Ausblick

Wie kann es weitergehen?	153
Danksagung	157
Leseempfehlungen	158
Kontaktadressen	159
Über die Autorin	160