

Inhalt

Vorwort oder: Das Abenteuer beginnt	9
--	----------

Gedanken sind keine Steine

Kapitel 1: Die Last vergangener Tage	13
Dreißig Sekunden schweigen: Gar nicht so einfach!	15
Füttere beide Wölfe: Der überraschende Weg des Loslassens	17
Die Blickrichtung ändern	20
Praktische Übung: Meditation im Stil des Zen	24
 Kapitel 2: Wie befreie ich mich vom Leiden?	 28
Die Grundpfeiler des Leidens	32
Schmerz und Leiden als Lehrer	41
Praktische Übung: Mit Schmerzen während der Meditation umgehen	47

Die Reise zu dir selbst

Kapitel 3: Die inneren Dämonen:	
Angst, Wut und Depression	53
Berechtigte Wut als Stärke	54
Furcht und Angst als Teil des Lebens akzeptieren	61
Depression oder die dunkle Nacht der Seele?	65
Praktische Übung: Mit Wut und Angst während der Meditation umgehen	68

Kapitel 4: Wie begegne ich einem Narzissten?	71
Offen für alles, aber mit Grenzen	73
Was einen Narzissten auszeichnet	77
Persönlichkeitsstörung? Das bin ja ich!	81
Praktische Übung: Akzeptanz entwickeln und zur Weide des Lebens werden	84

Selbstwertgefühl und innere Stärke

Kapitel 5: Geringes Selbstwertgefühl überwinden	89
Nicht besser, sondern einfach nur anders?	94
Bin ich gut genug?	97
Praktische Übung: Sich im Körper zu Hause fühlen . . .	101
 Kapitel 6: Schuld und Scham transformieren	 103
Wofür schämst du dich noch heute?	106
Die buddhistische Reue-Zeremonie	110
Sich von Buddha an die Hand nehmen lassen	114
Respekt und Ehrfurcht vor jedem einzelnen Ding empfinden	116
Praktische Übung: Sich selbst und anderen vergeben . .	119

Sich dem Leben stellen

Kapitel 7: Praxis ohne Flucht	123
Zehn Vermeidungsstrategien, um dem Leben im Alltag zu entkommen	125
Praktische Übung: Den mittleren Weg finden	141

Kapitel 8: Die Vergangenheit als Lehrmeister	143
Wie mich ein großes Loch im Leben zum Zen führte . .	146
Praktische Übung: Naikan – ein anderer Blick auf die Vergangenheit	153

Der Weg vom Zweifel zu innerer Freiheit

Kapitel 9: Vertrauen in das Leben gewinnen	161
Vertrauen spielerisch erfahren	164
Glauben, Vertrauen oder Erkenntnis?	167
Auch vollkommene Hingabe kann Mut verleihen	170
Praktische Übung: Kinhin – Zen-Praxis im Gehen . . .	173

Kapitel 10: Loslassen und Losgelassenwerden	179
Loslassen und der Welt im Herzen Raum geben	180
Den Impuls loslassen, andere zu belehren	183
Kinder ihren eigenen Weg gehen lassen	184
Die eigenen Grenzen ausloten	186
Praktische Übung: Meditation im Liegen	191

Aufbruch zum Weg des Herzens

Kapitel 11: Liebe und Mitgefühl für andere und sich selbst	197
Liebe oder Mitgefühl?	199
Praktische Übung: Metta-Meditation: »Mögen alle Wesen glücklich sein!«	201
Den Funken der Liebe in schwierigen Zeiten am Brennen halten	205
Dokusan – der heilsame »Alleingang«	207

Kapitel 12: Die Kunst der Hingabe	212
Was bedeutet »Geist«?	214
Einfach leben	217
Der Geist des Weges	219
Praktische Übung: Hingabe im Alltag	227

Die Welt ist schöner ohne dich

Kapitel 13: Die Illusion des Egos	235
Wie wir unsere Wirklichkeit konstruieren	237
Das wahre Selbst ohne Gestalt und Namen	241
Praktische Übungen: Tipps, um das Ego zu durchschauen	249
Kapitel 14: Erleuchtung ist Quatsch	252
Möge mir die Erleuchtung erspart bleiben	255
Erleichterung statt Erleuchtung	261
Praktische Übungen und Reflexionen zur Rückkehr in das Hier und Jetzt	266
Kapitel 15: Mehr Freude am Spiel des Lebens finden .	269
Ein Spiel ohne Spielregeln und klares Ziel	271
Das Leben hat keinen Sinn – und ist schön!	279
Praktische Übungen und Vorschläge für neue »Spielregeln« in deinem Leben	280
Erkenne dein eigenes Koan und spiele damit!	283
Danksagung	285
Anmerkungen	287