

# Inhalt

**Vorwort oder: Das Abenteuer beginnt . . . . . 9**

## **Gedanken sind keine Steine**

<b>Kapitel 1: Die Last vergangener Tage . . . . .</b>	<b>13</b>
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

<b>Kapitel 2: Wie befreie ich mich vom Leiden? . . . . .</b>	<b>28</b>
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**

<b>Kapitel 3: Die inneren Dämonen:</b>	
<b>Angst, Wut und Depression . . . . .</b>	<b>53</b>
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

<b>Kapitel 4: Wie begegne ich einem Narzissten? . . . . .</b>	<b>71</b>
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**

<b>Kapitel 5: Geringes Selbstwertgefühl überwinden . . . . .</b>	<b>89</b>
Nicht besser, sondern einfach nur anders? . . . . .	94
Bin ich gut genug? . . . . .	97
Praktische Übung: Sich im Körper zu Hause fühlen . . .	101

<b>Kapitel 6: Schuld und Scham transformieren . . . . .</b>	<b>103</b>
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**

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

<b>Kapitel 8: Die Vergangenheit als Lehrmeister . . . . .</b>	<b>143</b>
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**

<b>Kapitel 9: Vertrauen in das Leben gewinnen . . . . .</b>	<b>161</b>
Vertrauen spielerisch erfahren . . . . . . . . . . . . .	164
Glauben, Vertrauen oder Erkenntnis? . . . . . . . . .	167
Auch vollkommene Hingabe kann Mut verleihen . . .	170
Praktische Übung: Kinhin – Zen-Praxis im Gehen . .	173
<b>Kapitel 10: Loslassen und Losgelassenwerden . . . . .</b>	<b>179</b>
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**

<b>Kapitel 11: Liebe und Mitgefühl für andere und sich selbst .</b>	<b>197</b>
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

<b>Kapitel 12: Die Kunst der Hingabe</b>	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**

<b>Kapitel 13: Die Illusion des Egos</b>	235
Wie wir unsere Wirklichkeit konstruieren	237
Das wahre Selbst ohne Gestalt und Namen	241
Praktische Übungen: Tipps, um das Ego zu durchschauen	249

<b>Kapitel 14: Erleuchtung ist Quatsch</b>	252
Möge mir die Erleuchtung erspart bleiben	255
Erleichterung statt Erleuchtung	261
Praktische Übungen und Reflexionen zur Rückkehr in das Hier und Jetzt	266

<b>Kapitel 15: Mehr Freude am Spiel des Lebens finden</b>	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

<b>Danksagung</b>	285
-------------------	-----

<b>Anmerkungen</b>	287
--------------------	-----