

	Einführung zur Neuauflage 2025	8
	Dank	11
1	Ich und Du. Ich-Stärke und Selbstlosigkeit. Zollikon 2001	14
	Drei Thesen	15
	Ein stabiles und doch flexibles Ich-Gefühl	19
	Vertrauen	20
	Ich-Stärke im Buddhismus: Üben und Zuflucht	21
	Zuflucht	23
	Buddha: Vorbild und Ziel	24
	Dharma: Lehren, Übungen, Einsicht	25
	Sangha: Vorbilder, die uns lehren, leiten und begleiten	26
	Vertrauen und Beziehungen	27
	Raus aus Familie und Stamm	27
	Wir brauchen Beziehungen wie die Luft zum atmen	29
	Gruppe und Masse: Gemeinsame Werte und Kontinuität	30
	Die Ich-Selbst-Achse	32
	Ich-Stärke und Selbstlosigkeit und der lebendige Raum	34
	Ohne Du kein Ich	35
	Vernetzung: Meditationsgruppen	36
	Fragen	39

2	Wer bin ich? Die vier Schleier. Zollikon 2004	48
	Was ist wirklich?	49
	Form ist Leere und Leere ist Form	50
	Wie entstehen Glück und Leid?	51
	Materie oder Geist?	52
	Vier Schleier	53
	Der erste Schleier: Keine Ahnung von Buddha-Natur	57
	Der zweite Schleier: Ich und die Welt	59
	Dualistische Sicht und dualistisches Handeln	60
	Der dritte Schleier: Ansichten und Emotionen	61
	Meinungen und Arbeitshypothesen	64
	Ent-Täuschungen	66
	Der vierte Schleier: Probleme und Gewohnheiten	67
	Der Weg der Übung: Die vier Schleier lüften	69
	Der Schleier der Gewohnheiten	70
	Atmen und Gehen mit „Ja – Danke“	73
	Der Schleier der Konzepte und reaktiven Emotionen	74
	Buddhistische und westliche Aufklärung	76
	Weitere Hinweise für Übende des tibetischen Buddhismus	78
	Der Schleier der Dualität. Gibt es Subjekt und Objekt?	79
	Der Schleier vor Buddha-Natur	81

3	Wer bin ich? Die fünf Skandhas. Hannover 2005	84
	Die eigenen Fragen entdecken	85
	Wer bin ich, und wenn ja, wie viele?	86
	Wer bin ich, wenn ich dich sehe?	87
	Welche Spiegel mag ich gerne?	87
	Gefühle und Unterscheidungen	90
	Muster	91
	Bewusstsein: Ich rieche, also bin ich	92
	Denken und Ich-Gefühl	93
	Wie entsteht das Ich-Gefühl?	95
	Grundlegende Unwissenheit: Nicht hinschauen	96
	Wer bin ich? Einfälle und andere Erfahrungen	98
	Wer greift nach dem Ich?	100
	Keine Kontrolle, kein Besitz, kein Ich	102
	Das Schatzhaus aller Erfahrungen	103
	Der Samen der Gutheit	105
	Im Augenblick der Liebe erscheint die nackte Essenz	105
	Der Keller im Park des Erwachens	108
	Drei Arten des Leidens	109
	Leiden und die Sehnsucht nach Freiheit	110
	Üben, üben, üben	112
	Nachdenken über Trennung	113

4	Veränderungen. Vertrauen in Krisen. Bielefeld 2004	116
	Lebensphasen und Krisen	117
	Acht Arten von Leiden	119
	Sehnsucht nach Kontrolle	120
	Vertrauen	121
	Kulturelle Umbruchzeiten	122
	Herz und Verstand	123
	Vier Thesen	125
	Es gibt ein Ungeborenes, nicht Bedingtes...	129
	Was ist ein Apfel?	131
	Wirklichkeit ist offen und unfassbar, klar und lebendig	132
	Offen, klar und lebendig	134
	Offen wie der Himmel und leuchtend wie die Sonne	135
	Wünschen als Weg	137
	Innehalten und Meditation	139
	Zuflucht. Vertrauen außen und innen	140
	Unterstützung in Krisen	142

5	Verantwortung. Was kann ich tun? Hannover 2001	146
	Wo beginnt und wo endet unsere Verantwortung?	147
	Kegane? Wer ist schuld oder was kann ich tun?	149
	Innen und außen. Aufhänger, Stimmung, Hintergrund	151
	Achtsamkeit: Bemerkten, was geschieht	153
	Überzogene Ansprüche erkennen und abbauen	156
	Ressourcen stärken: Freude erleben	159
	Ganzheitliches Tun und die Bedeutung von Gruppen	161
	Prioritäten klären und setzen	163
	 Übungen und Reflexionen	 166
	Vier Gründübungen	167
	Zwanzig Reflexionen	170