

Inhalt

Einführung

Zur Freiheit geboren	9
1 Rebell Buddha	27
2 Das sollten Sie wissen	41
3 Den eigenen Geist kennenlernen	63
4 Buddha auf Tour	85
5 Der Weg, den wir vor uns haben	97
6 Mit Verwirrung umgehen	117
7 Die dreifache Schulung	133
8 Das »Selbst« – eine Story und ihr Widerruf	155
9 Jenseits des »Selbst«	171
10 Das selbstlose Herz	193
11 Was man in den Mund nimmt	223
12 Sich Dampf machen lassen	249
13 Der gute Hirte und der Gesetzlose	261
14 Eine Linie des Erwachens	279
15 Gemeinschaft schaffen: die Herzensunterweisung des Buddha	303

Anhang

Anleitungen für die Meditationspraxis	321
Nachwort und Dank der Herausgeberin	343
Anmerkungen	349