

Inhalt

Vorwort zur Neuauflage	11
Vorwort	15
Einleitung	19
Wie viel Buddhismus brauchen wir für unser	
Vorhaben?	24
Das Gewebe der Wirklichkeit	25
Reden ist Silber, Üben ist Gold	27
 I. Dramen, Krisen, Katastrophen – wir können	
ihnen nicht entgehen	31
 Es <i>darf</i> darüber geredet werden	31
Psychologie und Religion	33
Kein Leben ohne Leiden	33
 Meditative Übungen: Ein paar Worte zur Methode . . .	35
<i>Übung: Lebensfluss</i>	41
 Aus der Bahn geworfen?	47
<i>Übung: Innere Grundstimmung</i>	50
 Die Kraft der Überzeugungen	53
Die Frage nach den Ursachen	55

Auswirkungen des Handelns	56
<i>Übung: Handlungen formen Persönlichkeit</i>	58
Vom Handeln zum Erfahren	62
<i>Übung: Schwierigkeiten, die sich wiederholen</i>	64
Wie wir Erfahrungen abrufen	66
<i>Übung: Erfahrungen abrufen</i>	69
 II. Motor der Veränderung	 72
Was wollen wir wirklich?	72
<i>Übung: Was will ich wirklich? (I-III)</i>	74
Nahe Ziele, ferne Ziele	79
Basis, Weg und Ziel	83
<i>Übung: Mein Wollen bejahen</i>	85
Veränderung, Wandel, Entwicklung	86
<i>Übung: Person im Wandel</i>	87
<i>Übung: Leitstern</i>	91
Die Notwendigkeit von Entwicklung	93
<i>Übung: Leben ganz nach Wunsch?</i>	96
Krise als Chance?	98
 III. Aus Krisen lernen, an Krisen reifen	 101
Völlig am Ende	103
<i>Übung: Bardo-Momente</i>	106

Blick zurück	108
<i>Übung: Ich bin allein</i>	111
 Blick nach vorn	 114
<i>Übung: Rückkehr</i>	116
 Besser vorbereitet für die Zukunft	 118
Wie geht es weiter?	119
 IV. Der Weg der inneren Entfaltung	 122
 Den Weg zu finden ist nicht leicht	 122
Hilfestellung in schwierigen Zeiten	133
<i>Übung: Die innere Quelle der Inspiration</i>	139
 Vertrauen in die Drei Juwelen	 145
<i>Übung: Sangha-Erfahrung</i>	149
 Fünf Schritte	
ERSTER SCHRITT: WAS ERFAHRE ICH?	
EINZELNE SITUATIONEN IN IHREM GEHALT	
ERFASSEN	151
 Blöd gelaufen	 151
Eine andere Haltung	159
<i>Übung: Mut zum Hinsehen</i>	162
<i>Übung: Die sechs Arten des Leidens</i>	166
 ZWEITER SCHRITT: WIE REAGIERE ICH?	
REFLEXHAFTE, GEWOHNHEITSMÄSSIGE	
REAKTIONEN DURCHSCHAUEN	168
 Kleiner Exkurs über das Ich	 168

<i>Übung: Auf der Suche nach dem Ich</i>	170
<i>Übung: Alltagsärger</i>	175
<i>Übung: Den Mangel sehen</i>	180
Wer bin ich eigentlich?	182
<i>Übung: Selbstbespiegelung</i>	182
Die Veränderung von Denk- und Verhaltensmustern	185
DRITTER SCHRITT: WAS GESCHIEHT?	
DAS NETZ DER BEDINGTHEIT ERKENNEN	189
Die Bedingungen des Daseinskreislaufs	190
<i>Übung: Der Ozean des Werdens</i>	195
<i>Übung: Das Netzwerk der Bedingtheit</i>	202
Rückwirkungen auf das Hier und Jetzt	205
<i>Übung: Existenzenkette</i>	208
VIERTER SCHRITT: WAS IST MÖGLICH?	
ÜBER SICH SELBST HINAUSWACHSEN	210
<i>Übung: Herzenswärme (I)</i>	212
Der Umgang mit anderen	214
<i>Übung: Herzenswärme (II)</i>	215
Unermessliche Ausstrahlung	218
Pragmatische Ethik	221
Die Verbindung mit allem, was lebt	222
<i>Übung: Die Verbindung mit allem, was lebt</i>	223
<i>Übung: Die Vier-Stufen-Meditation</i>	228

FÜNFTER SCHRITT: AUSWEITUNG DES HORIZONTS	231
--	-----

Der Tod ist mir gewiss	233
Radikales Bodhisattva-Geistetraining	235
Leerheit	236
Mandala-Erfahrung	238

Erfahrungen sind unsere Lehrer	239
<i>Übung: Im Alltag den Lehrer treffen</i>	240

Der Kreis schließt sich: das kostbare Menschenleben	241
<i>Übung: Das kostbare Menschenleben</i>	242

V. Das letzte Wort: Es gibt kein letztes Wort	245
---	-----

Glossar	253
Literatur	257
Zur Autorin	259