

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 darf darüber geredet werden	31
Psychologie und Religion	33
Kein Leben ohne Leiden	33
Meditative Übungen: Ein paar Worte zur Methode . .	35
Übung: Lebensfluss	41
Aus der Bahn geworfen?	47
Übung: Innere Grundstimmung	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?	
REFLEXHAFTES, 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: Existenzkette</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-Geistestraining	235
Leerheit	236
Mandala-Erfahrung	238
Erfahrungen sind unsere Lehrer	239
Übung: <i>Im Alltag den Lehrer treffen</i>	240
Der Kreis schließt sich: das kostbare Menschenleben	241
Übung: <i>Das kostbare Menschenleben</i>	242
V. Das letzte Wort: Es gibt kein letztes Wort	245
Glossar	253
Literatur	257
Zur Autorin	259