

# Inhalt

<b>Aufgewacht! .....</b>	11
Das eigene Leben unter die Lupe nehmen .....	16
Die Siebenmeilenstiefel ausziehen .....	23
Boden unter den Füßen .....	24
Auf neuen Wegen wandeln .....	29
Übung: Halten Sie sich.....	31
Wiedersehen mit dem Buddha .....	32
<b>Auf Tuchfühlung mit der Angst .....</b>	42
Die Leiche im Wald .....	51
Mara, der Gott des Bösen .....	55
Der Mönch und die Angst .....	55
Der Buddha und Mara .....	56
Gesunde Angst –	
ein überlebenswichtiges Gefühl .....	58
Die Angst als Triebfeder .....	60
Jede Zeit hat ihre Ängste .....	62
Jeder Mensch hat Angst .....	63
Verschiedene Formen der krankhaften Angst .....	65
Zunahme von Ängsten .....	69
Der Flug .....	71
<b>Der Buddha, der Schmerz und der Weg aus dem Leid .....</b>	74
Die erste Edle Wahrheit: Leben ist Leid .....	76

<b>Die zweite Edle Wahrheit:</b>	
Es gibt Ursachen für das Leid .....	81
<b>Die dritte Edle Wahrheit:</b>	
Es gibt ein Ende des Leidens .....	83
<b>Die vierte Edle Wahrheit:</b>	
Es gibt einen Weg aus dem Leid .....	85
Sei dir selbst ein Licht auf dem Weg aus dem Leid ..	86
<b>Mit der Hilfe des Buddha die Angst meistern .....</b>	90
Im Körper ankommen .....	98
<b>ACHTSAMKEIT ENTWICKELN .....</b>	101
Übung: Aufblicken und umschauen .....	105
Ein Feld der Achtsamkeit aufbauen .....	106
Achtsames Erden .....	110
Übung: Gehen wie ein Buddha .....	113
Die Atmung vertiefen .....	113
Übung: Den Atemanker auswerfen .....	120
Übung: Angst verwandeln .....	122
Übung: Im Atem loslassen .....	124
<b>MITGEFÜHL ENTWICKELN .....</b>	125
Der Kampf gegen mich selbst .....	129
Zulassen, was ist .....	133
<b>GEDULD KULTIVIEREN .....</b>	135
Mit Geduld Gewohnheiten erkennen .....	140
<b>VERGÄNGLICHKEIT ANERKENNEN .....</b>	143
Der Tod von Rumirah .....	147
<b>Die Vier Grundlagen des achtsamen Wandels .....</b>	150
Erkennen, was ist .....	152
In den Spiegel schauen .....	153
Annehmen, was ist .....	155
Sich selbst erforschen .....	160

Den eigenen Körper kennenlernen	161
Durch Musik ins Hier und Jetzt	165
Übung: Musik hören	165
Die eigenen Gefühle wahrnehmen	166
Drei Gefühlskategorien	168
Gedanken erkennen	171
Übung: Gedanken zählen	173
Übung: Das Gedankenkarussell benennen	175
Nach Hause kommen	177
Die heilende Wirkung des reinen Bewusstseins	180
Im Kino	183
Alles braucht Zeit	184
Ein gesundes Ich und das reine Bewusstsein	187
<b>Anhang</b>	193
Der Buddha und die Neurowissenschaft	193
Vorbereitende Schritte für eine Atemübung und eine Meditation	194
Feines Atmen zur Beruhigung des Geistes	198
Sankalpa finden	200
Dank	203
Literatur	204
Weitere Informationen zur Autorin	207
Informationen zu den Interviewpartnern	208
Anmerkungen	212