

Inhalt

Aufgewacht!	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
Wiederssehen mit dem Buddha	32
Auf Tuchfühlung mit der Angst	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
Der Buddha, der Schmerz und der Weg aus dem Leid	74
Die erste Edle Wahrheit: Leben ist Leid	76

Die zweite Edle Wahrheit:	
Es gibt Ursachen für das Leid	81
Die dritte Edle Wahrheit:	
Es gibt ein Ende des Leidens	83
Die vierte Edle Wahrheit:	
Es gibt einen Weg aus dem Leid	85
Sei dir selbst ein Licht auf dem Weg aus dem Leid . .	86
 Mit der Hilfe des Buddha die Angst meistern	 90
Im Körper ankommen	98
ACHTSAMKEIT ENTWICKELN	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
MITGEFÜHL ENTWICKELN	125
Der Kampf gegen mich selbst	129
Zulassen, was ist	133
GEDULD KULTIVIEREN	135
Mit Geduld Gewohnheiten erkennen	140
VERGÄNGLICHKEIT ANERKENNEN	143
Der Tod von Rumirah	147
 Die Vier Grundlagen des achtsamen Wandels	 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
 Anhang	 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