

# Inhalt

<b>Die Sehnsucht nach Geborgenheit .....</b>	<b>7</b>
<b>Buddhas Geschenk der Geborgenheit .....</b>	<b>17</b>
Die Suche des Prinzen Siddhartha .....	18
Die Vier Edlen Wahrheiten .....	22
Die relative und die letztendliche Ebene .....	27
Unsere Wahrnehmungen sind stets begrenzt .....	31
Verstandesbewusstsein und Fühlbewusstsein.....	34
<i>Übungen</i> .....	38
<i>Die Goldübung</i> .....	39
<i>Der Wohlfühlort</i> .....	45
<b>Quellen der Kraft und Geborgenheit.....</b>	<b>49</b>
In der Natur sein .....	53
Im Zuhause eine Heimat finden .....	56
Nähe und Fürsorge im Familien- und Freundeskreis .....	58
Vertrauen und Selbstvertrauen stärken .....	66
<i>Kontemplation: Vertrauen</i> .....	71
Unsere Dankbarkeit und Wertschätzung kultivieren .....	76

<b>Verbundenheit durch Beten erfahren .....</b>	<b>90</b>
<i>Übung: Beten .....</i>	<b>94</b>
<b>Die Grundlage aller Meditation – Liebende Güte (metta) .....</b>	<b>99</b>
<i>Die Metta Sutta .....</i>	<b>104</b>
<i>Übung: Metta-Wünsche .....</i>	<b>108</b>
<i>Metta-Kontemplation .....</i>	<b>110</b>
<b>Meditation – Sammlung und Einsicht.....</b>	<b>119</b>
<i>Übung: Shamatha-Meditation .....</i>	<b>122</b>
<i>Übung: Vipassana-Meditation »Der große Gastgeber«...</i>	<b>126</b>
<b>Unsere wahre Zuflucht finden .....</b>	<b>131</b>
<b>In der alles durchdringenden Stille verweilen.....</b>	<b>138</b>
<b>Sei dir selbst eine Insel – Geborgenheit in dir selbst finden .....</b>	<b>146</b>
<b>Danksagung.....</b>	<b>155</b>
<b>Literaturempfehlungen.....</b>	<b>156</b>
<b>Anmerkungen.....</b>	<b>158</b>
<b>Über den Autor .....</b>	<b>159</b>