

Inhalt

Die Sehnsucht nach Geborgenheit	7
Buddhas Geschenk der Geborgenheit	17
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
Quellen der Kraft und Geborgenheit	49
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

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