

Inhalt

Zum Umgang mit diesem Buch	11
Einleitung von Sharon Salzberg	17
Einleitung von Tenzin Robert Thurman	21
DER VERKEHR SIND WIR	29
1 Sieg über den äußeren Feind	33
Mobbing	36
Mitfreude	46
Wie ein Feindbild entsteht	48
Abbau von Feindbildern	50
DIE KRAFT DER VERGEBUNG	55
2 Sieg über den inneren Feind	61
Ärger	66
Geduld	73
Unser von Natur aus strahlender Geist	79
Tolerante Geduld	82
Leiden zum Feind erklären	86
Ein Geist, weit wie der Raum	90

Einsichtige Geduld	93
Wenn Unglück heilt	98
Verzeihende Geduld	100
Rechte Rede	103
Worte, die kränken	105
Neid als Sucht	109
Lob und Tadel	109
Der Wahn der Kontrolle	116
FREUNDSCHAFT SCHLIESSEN MIT DER ZEIT	119
3 Sieg über den heimlichen Feind	125
Selbstbezogenheit oder Selbstliebe?	127
Umgang mit dem heimlichen Feind	131
Den heimlichen Feind aufspüren	135
Beobachtung des heimlichen Feindes	137
Sich einfühlen	140
<i>Die Übung des Gebens und Nehmens</i>	143
Das Gute sehen	145
<i>Das Gelöbnis, Altruistisch zu sein</i>	147
Auf lange Sicht	149
Den heimlichen Feind verjagen	152
Vom Ich zum Wir	154
Mauern einreißen	159
Dranbleiben	161

DER TOD ALS WECKRUF	169
4 Sieg über den geheimen Feind	179
Selbstverachtung	181
Selbstwertgefühl und Mitgefühl mit uns selbst	186
Sich in den anderen hineinversetzen	190
Für andere da sein	194
Vom endlichen zum unendlichen Leben	198
Nie wieder Selbsthass	200
Der Sieg über den geheimen Feind	202
Keine Feinde mehr	203
Der Yoga der Selbsterschaffung	205
EINE STILLE REVOLUTION	213
Praktischer Teil: Übungen zur Beendigung der Feindseligkeit	219
Die Grundmeditation	219
Übung für den Umgang mit dem äußereren Feind	220
Übungen für den Umgang mit dem inneren Feind	223
<i>Herzensgüte</i>	223
<i>Mitgefühl</i>	227
<i>Mitfreude</i>	228
<i>Gleichmut</i>	229
Übung für den Umgang mit dem heimlichen Feind	230
<i>Geben und Nehmen</i>	230
Übung für den Umgang mit dem geheimen Feind	232
<i>Andere an die Stelle des eigenen Ichs setzen</i>	232
Anmerkungen	235
Über die Autoren	237