

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
I Mobbing	36
I Mitfreude	46
Wie ein Feindbild entsteht	48
I Abbau von Feindbildern	50
 DIE KRAFT DER VERGEBUNG	 55
2 Sieg über den inneren Feind	61
I Ärger	66
I Geduld	73
I Unser von Natur aus strahlender Geist	79
Tolerante Geduld	82
I Leiden zum Feind erklären	86
I 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
I Selbstverachtung	181
I Selbstwertgefühl und Mitgefühl mit uns selbst ..	186
Sich in den anderen hineinversetzen	190
Für andere da sein	194
Vom endlichen zum unendlichen Leben	198
I Nie wieder Selbsthass	200
Der Sieg über den geheimen Feind	202
I 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 äußeren 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