

Inhalt

Vorwort von Sharon Salzberg	7
Einführung: Wo leben Sie?	11

Teil 1	Der Weg der Selbst-Bewusstwerdung	41
1	Meditation: Die eigene Freundesanfrage bestätigen	43
2	Karma: Verantwortung für das eigene Zuhause übernehmen	59
3	Nach Hause kommen 24/7/365: Ethik im alltäglichen Leben	83
4	Mensch sein: Buddha-Natur und der Kokon	99

Teil 2	Der Weg der Beziehungen	115
5	Wo ich aufhöre und du anfängst	117
6	Ohren, Mund und Fingerspitzen: Achtsam kommunizieren	133

7 Spirituelle Kurzschlüsse: Was „Leerheit“ bedeutet – und was nicht	149
8 Grenzen eines <i>Bodhisattva</i> : Mitgefühl, idiotisches Mitgefühl – und wie man sie unterscheidet	159
9 Auf Augenhöhe: Die Beziehung zwischen Lehrer und Lernendem	173

Teil 3 Die heilige Reise 189

10 Religion, Säkularismus – und ein heiliger Weg	191
11 Sich ein fundamental gutes Zuhause vorstellen: Die Praxis der Visualisierung	205
12 Heilige Emotionen, heilige Umgebung	217

Teil 4 Der Weg der Gesellschaft 233

13 Weltflucht ist unmöglich – und das ist auch gut so	235
14 Eilige oder Heilige Welt? Drei Symptome, drei Heilmittel	251
15 Die Kultur des Aufwachens: Kunst, die transformiert	265
16 Schluss: Nach Hause kommen	273

Empfohlene Literatur	281
----------------------	-----

Dank	287
------	-----

Über den Autor	291
----------------	-----