

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