

# Inhaltsübersicht

9	Vorwort
15	Einführung
23	<b>Kapitel 1</b>
	<b>Eine Vorbereitungszeit von dreißig Jahren</b>
23	Vor vielen Jahren
25	Beim Militär
27	Eine unerwartete Begegnung
31	Lama Gendün Rinpoche
33	Der Ruf des Kissens
37	Lebensentscheidungen
39	Der Angelhaken des Mitgefühls
41	Ein neuer Blickwinkel
44	Ein Besuch im Anatomielabor
49	Am Scheideweg
52	So musste es ja kommen ...
54	Eine erste Bilanz

56	Ankunft in Le Bost
57	Drei Jahre auf der Baustelle
60	Es war einmal ...
66	Eine natürliche Entwicklung
68	Die ersten Gelübde
72	In meiner Höhle
74	Ein glücklicher Geist
77	Das muss noch besser werden
79	Die Verbindung zum Lehrer
87	Die letzten Monate
90	Der Rahmen des Retreats
97	Ermächtigungen, die Eintrittskarte zum Retreat
100	Retreat-Gelübde
102	Die klösterlichen Gelübde
105	Eine Tür schließt sich, eine andere geht auf

## 109     **Kapitel 2** **Das Dreijahres-Retreat**

109	Betrachte deine Motivation
117	Eine gefühlsmäßige Wahl
121	Die Grundlagen
123	Der Schleier der grundlegenden Unwissenheit oder der dualistischen Wahrnehmung
125	Der Schleier der gewohnheitsmäßigen Neigungen, die aus der Unwissenheit entstehen
127	Der Schleier der leidbringenden Emotionen
131	Der Schleier des Karma
140	Das Ego stärken oder auflösen?
146	Kein Rauch ohne Feuer
152	Nach mir das Nichts

155	<i>Ich</i> langweilt sich
159	Der Lehrer: eine Gebrauchsanweisung
159	Den Lehrer finden
164	Hingabe im Herzen
171	Auszüge aus den Unterweisungen bei den Besuchen Gendün Rinpoches
171	Die Meditation
185	Die befreiende, tiefgründige Einsicht
190	Die Reinigung von Karma
198	Helden entwickeln sich im Stillen
208	Zusammenleben im Retreat
215	Bis zur bitteren Neige ausharren?
219	Doktor Jekyll und Mister Hyde
229	Im Herzen der Meditation: Trauer
238	Abschied von Gendün Rinpoche
243	Das zweite Retreat

### 247     **Kapitel 3** **Der Weg der Helden der Erleuchtung**

247	Und jetzt?
254	Wenn wir geben ...
262	Ein subtiler Austausch
266	Aspekte von Meditation
266	Meditation: weltlich, religiös oder spirituell?
270	Und der Nutzen?
274	Irrtümer
279	MBSR: Achtsamkeits-Meditation
282	Meditation als Hilfe bei unserer Entwicklung
288	Meditation in der Schule
293	Sich das Leben einfacher machen

300 Was ist Glück?

307 **Anhang**

307 Glossar

311 Bibliographie

312 Danksagung