

Inhaltsübersicht

- 9 Vorwort
- 15 Einführung
- 23 **Kapitel 1**
Eine Vorbereitungszeit von dreißig Jahren
 - 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 *Ich 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