

# Inhalt

Vorwort von Daniel J. Siegel .....	11
Einführung .....	15

## TEIL I

### Werden, wer wir sind

1 Die befreiende Praxis der Achtsamkeit .....	21
2 Die Kunst des Erwachens <i>Der Weg der Meditation</i> .....	40
3 Ein Geist wie der Himmel so weit <i>Im Gewahrsein ruhen</i> .....	50
4 Unser Potenzial verwirklichen <i>Die Entwicklung von Liebe und Mitgefühl</i> .....	58
5 Unser Herz – Bannmeile des Friedens <i>Dharma und Politik</i> .....	82
6 Kinder lernen, was sie leben <i>Achtsame Elternschaft</i> .....	90
7 Die Kunst der Vergebung .....	110

## TEIL II

### Den spirituellen Weg gehen

8	Spirituelle Initiation <i>Das Klostergelübde – Riten der Ganzheitlichkeit und Hingabe</i> .....	121
9	Gefahren, Versprechungen und spirituelle Notfälle auf dem Pfad .....	142
10	Die nahen Feinde des Erwachens <i>Nicht anhaften heißt nicht, gleichgültig zu sein</i> .....	192
11	Der Weg des Bodhisattva <i>Sich der Welt annehmen</i> .....	207
12	Samadhi <i>Einen stabilen Geist entwickeln</i> .....	231
13	Spirituelle Reife .....	244

## TEIL III

### Die Lehren moderner Meister

14	Die natürliche Freiheit des Herzens <i>Die Lehren des Ajahn Chah</i> .....	269
15	Die Inspiration von Dipa Ma Barua .....	300
16	Das Banner des Dharma halten <i>Eine Hommage an Chögyam Trungpa</i> .....	312

## TEIL IV

### Der Dharma im Westen

17	Westlicher Buddhismus <i>Den Dharma bewahren und anpassen</i> . . . . .	339
18	Ein fantastisches Experiment nimmt Gestalt an <i>Die Gründung der Insight Meditation Society und des Spirit Rock Center</i> . . . . .	371
19	Das Sexleben der Gurus . . . . .	394
20	Drogen und spirituelle Praxis . . . . .	411
21	Auch der vollkommenste Meditierende trägt an alten Wunden . . . . .	427
22	Das Loslassen des sicheren Herzens <i>Unsere Wunden heilen</i> . . . . .	435
23	Erleuchtungen . . . . .	448

## TEIL V

### Praxisübungen

24	Den einen Sitz einnehmen <i>Grundlegende Meditationspraxis</i> . . . . .	465
25	Vergebungsmeditation . . . . .	467
26	Meditation über liebende Güte (Metta) . . . . .	471
	Quellenangaben . . . . .	477