

Inhalt

Einführung

| | |
|---|-----|
| Zur Freiheit geboren | 9 |
| 1 Rebell Buddha | 27 |
| 2 Das sollten Sie wissen | 41 |
| 3 Den eigenen Geist kennenlernen | 63 |
| 4 Buddha auf Tour | 85 |
| 5 Der Weg, den wir vor uns haben | 97 |
| 6 Mit Verwirrung umgehen | 117 |
| 7 Die dreifache Schulung | 133 |
| 8 Das »Selbst« – eine Story und ihr Widerruf | 155 |
| 9 Jenseits des »Selbst« | 171 |
| 10 Das selbstlose Herz | 193 |
| 11 Was man in den Mund nimmt | 223 |
| 12 Sich Dampf machen lassen | 249 |
| 13 Der gute Hirte und der Gesetzlose | 261 |
| 14 Eine Linie des Erwachens | 279 |
| 15 Gemeinschaft schaffen: die Herzensunterweisung des Buddha | 303 |

Anhang

| | |
|---|-----|
| Anleitungen für die Meditationspraxis | 321 |
| Nachwort und Dank der Herausgeberin | 343 |
| Anmerkungen | 349 |