

INHALT

1 Bist du wahrhaftig du selbst?	11
Wir suchen die Freiheit am falschen Ort	13
Alles wandelt sich	15
Das innere Potenzial	17
Es ist kein Instantkaffee	20
2 Was Gleichgewicht bedeutet	23
Wunden heilen und vermeiden	24
Ein Rezept zur Ernährung	26
Das ganze Bild sehen	27
Stufenweise reifen	30
Niemandem die Schuld geben	31
Die Einzigartigkeit von Erfahrungen	33
Gleichgewicht herstellen ist nicht zielerorientiert	34
• <i>Reflexionen und Übungen</i>	35
<i>Eine tägliche Übung, um Gleichgewicht herzustellen</i>	35

3 Die Freiheit, zu sein, wer wir sind	38
Frei sein trotz aller Fallen	41
Ketten, die uns am Fliegen hindern	42
Freunde und Feinde als hilfreich ansehen	43
Wir sind an kein Drehbuch gebunden	46
Negatives als Lernfeld nutzen	46
• <i>Reflexionen und Übungen</i>	47
<i>Freiheit entsteht aus tiefem Verständnis</i>	47
<i>Den Geist wandeln – Negatives in</i>	
<i>Positives umwandeln</i>	49
 4 Wie wir wurden, was wir sind	 52
Die vier Hauptfaktoren, die unsere	
Persönlichkeit formen	53
Geburt neu erleben	59
Angeborene Talente und Fähigkeiten	60
Der Körper ist das Haus, der Geist ist der	
Mieter	61
Der Geist ist am wichtigsten	62
• <i>Reflexionen und Übungen</i>	63
<i>Wie bewerte ich mich selbst?</i>	63

5 Ändere die Gewohnheiten deines Lebens	65
Schätzen, was da ist	65
Den täglichen Herausforderungen begegnen	67
Aus Fehlern lernen und weitergehen	68
• <i>Reflexionen und Übungen</i>	70
<i>An widrigen Umständen wachsen</i>	70
 6 Flexibilität ist Lebendigkeit	 74
Egofixierung überschreiten: die Tür ist nicht verschlossen	75
Flexibel sein bei der Wahl unseres Weges	78
Kulturelle Vorurteile machen engstirnig	79
Vorurteile überwinden	81
• <i>Reflexionen und Übungen</i>	82
<i>Reifen und flexibel werden</i>	82
 7 Die Koordination von Körper, Sprache und Geist	 85
Zeige all deine Fehler – klar wie Kristall	86
Nicht zu wenig, nicht zu viel	87
Richtiges Zuhören	89
Ist die Flasche halb leer oder halb voll?	90

Achtsamkeit hält wach und lebendig	91
• <i>Reflexionen und Übungen</i>	92
<i>Wenn Kommunikation zusammenbricht</i>	92
 8 Koordination: Der Mittlere Weg	 94
Koordination	95
Wir tragen Masken	97
Wir projizieren	97
Anderen die Hilfe zukommen lassen, die sie brauchen	99
Den inneren Krieg einstellen, der aus Unwissenheit entsteht	100
Eingeschränkte Perspektiven loslassen	100
Raum zulassen	103
Der Mangel an Koordination in der Familie	104
Kommunikationsfehler	106
Wie wir beginnen können	107
Für und mit Menschen arbeiten – eine Energiequelle	108
 9 Sich um unsere Welt kümmern	 110
Wie alles zusammenhängt	111
Mit den Augen der Mutter spielen	112
Die Welt, in der wir leben	113

Das alte Tibet	115
Der Wert der Einfachheit	117
Unser Planet ist nicht der einzige	118
Sich selbst regulierende Organismen	118
Was wir tun können	121
Den Geist zähmen und üben	122
Der Geist ist jenseits von allem	124
Es ist Zeit, mit der Veränderung zu beginnen	125
 10 Unbeständigkeit: die Beschaffenheit der Dinge	 127
Die Frische einer Blume: Jetzt!	128
Der törichte Fuchs und die törichte Frau	129
Alles als Illusion betrachten	130
Die Wirklichkeit akzeptieren: der Beginn von Weisheit	132
• <i>Reflexionen und Übungen</i>	133
<i>Die richtige Motivation</i>	133
 11 Mitgefühl ohne Erwartung	 135
Über das Nicht-Erwarten	137
Die Welt braucht grenzenloses Mitgefühl	138
Abstempeln hilft nicht weiter	140
Wir machen unser Leben zu einer Opfergabe	141

Anhang	143
Tara Rokpa-Therapie	143
Die Bedeutung des Namens	143
Der Mutter-Aspekt von Tara	144
Rokpa bedeutet Helfen	145
Therapie/Training	146
Der Geist wird zu grenzenlosem Raum	148
 Der Hintergrund der Tara Rokpa-Therapie	 149
 Mit den Elementen arbeiten (von Edie Irwin)	 154
Erde	156
Wasser	158
Feuer	161
Luft/Wind	165
Raum	167
 Akong Rinpoches Biografie	 171
 Kontaktadressen	 175