

Inhaltsverzeichnis: Leichter leben

Vorwort	11
Danksagung	13

I. MEDITATION

Was ist Meditation?	16
Achtsamkeit	16
Merken, was geschieht 16 – Erinnern, was wir wollten 17 – Achtsamkeit ist schon da 18 – »Wie geht es dir?« 19 – Spüren und benennen 20	
Vertraut werden mit Heilung	22
Übungen: Den Atem spüren 24 – Den Körper spüren 25 – Gehen 26	

II. GEFÜHLE

Grundgefühle und Reaktionen	30
Die drei Grundgefühle	30
Heilende Gefühle	33
Geteilte Freude ist doppelte Freude 33 – Geteiltes Leid ist halbes Leid 34 – Achtsamkeit statt Routine 35	
Übungen: Angenehme Gefühle 36 – Unangenehme Gefühle 37	
Innen und Außen	38
Anlässe 39 – Stimmung 41 – Hintergrund 43 – »Weise Selbst- sucht« 44	
Übungen: Innen und Außen bei Konflikten 45 – Innen und Außen bei angenehmen Gefühlen 46	
Sand im Getriebe: Wie kommt der Ärger in mein Herz? . . .46	
Sechs Faktoren wühlen Emotionen auf 47	
Übungen: Schlechte Gewohnheiten erkennen 52 – Heilendes Verhalten einüben 53 – Was mache ich den ganzen Tag? 54	
Grundstimmungen	55
Grundstimmungen und Kontinuität	56
Drei Typen von Persönlichkeiten	57
Übung: Mein soziales Umfeld 59	

Angenehme und unangenehme Gefühle60
Fünf Hindernisse 60 – »Es ist doch einfach so!« 61 – Habenwollen 62 Übung: Mit allen Sinnen leben 65 – Sternstunden 66	
Nicht-Habenwollen	67
Unangenehme Gefühle akzeptieren 67 – Mitgefühl und Gleichmut 69 – Körperliches Wohlbefinden 71 Übungen: Mitgefühl und Mitleid 72 – Gleichmut und Gleichgültigkeit 74	
Trägheit, Sorgen, Zweifel, Schuldgefühle75
Drei Arten von Trägheit	75
Kreativer Umgang mit Trägheit 76 Übungen: Müdigkeit und Trägheit 79 – Energie tanken 80 – Was ist mir wichtig im Leben? 80	
Unruhe und Sorgen	81
Selbstzweifel und Unentschlossenheit83
Am Ball bleiben 86 Übungen: Meine Liebingsorgen 86 – Meine Lieblings- zweifel 87 – Was ist mir wichtig im Leben? 88	
Schuldgefühle	88
Übung: Meine Lieblingsvorwürfe an mich selbst 90 Verantwortung 90 Übung: Welche Fähigkeiten an mir schätze ich? 91	
Die Leiden des Lebens	93
Angst	93
Übung: Wie fühlt sich Angst an? 95 Angst und Abgetrenntheit 96 – Konkrete Furcht und existenzielle Angst 97 – Die Vier Edlen Wahrheiten 100	
Leiden als Grundtatsache des Lebens101
Acht Arten von Leiden spüren und annehmen 102 Übung: Vor welchem Leiden fürchte ich mich am meisten? 103 Sechs Arten von Leiden spüren und annehmen 103 Übungen: Sicherheit im Leben 105 – Von der Unzufriedenheit zum inneren Frieden 108 – Leben und Tod gehören zusammen 110 – Was kommt nach dem Tod? 113 – Auf und Ab 115 – Geteiltes Leid ist halbes Leid 118	
Positive Angst	118
Das Ende allen Leidens 120 Übung: Heilsames und unheilsames Verhalten 120	

III: WIRKLICHKEIT

Vertrauen und Erwachen	124
Drei Ebenen des Vertrauens	125
Der Umgang mit Vorbildern	126
Die Welt als Spiegel	128
Übungen: Ent-täuschungen 129 – Vertrauen 130 – Vorbilder 130 – Was klappt im Leben? 131 – Wasser findet immer einen Weg 132 – Meine höchsten Lebensziele 132	
Freude als Weg	133
Vier Ebenen des Glücks	134
Übungen: Freude am Tun 137 – Angenehme Gefühle 137 – Mit allen Sinnen leben 137 – Sternstunden 137	
Kostbares Menschenleben	138
Wie wunderbar, ich kann sehen 139 Übung: Freude an den Sinnen 140 Gute Bedingungen 141 Übung: Was klappt im Leben? 142	
Probleme, die wir nicht haben	143
Leben in der Hölle 143 – Leben in der Gier 144 – Leben in Zwang und Gewohnheit 145 – Leben mit zu vielen Privilegien 146	
Die richtige Mischung aus Glück und Leid	149
Übung: Welche Probleme habe ich nicht? 149 Das Wunder des Augenblicks 150 Übungen: Verbundenheit 152 – Sternstunden 152	
Annäherungen an die Natur des Geistes	153
Verschiedene Aspekte der Einsicht 154	
Buddha-Natur	155
Offen und weit wie der Himmel 156 – Leuchtend wie die Sonne und warm wie ihre Strahlen 157 – Ruhen in der Natur des Geistes 158 – Weisheit, Liebe und kluges Handeln 160 Übung: Öffnen, spüren, erkennen 160 Wie wirklich ist die Wirklichkeit?	161
Was ist das? 163	
Vier Schleier	164
Die Schleier lüften 166 – Gültige und ungültige Konzepte 168 – Die Gegenwart nüchtern zur Kenntnis	

nehmen 170 – Die innere Weisheit entdecken 171 –
Drei Arten von Weisheit 172
Übungen: Gewohnheiten 174 – Ent-täuschungen 174

Ruhe und Einsicht 175
Aus dem Traum erwachen 176
Übungen: Alle Dinge sind wie ein Traum 178 – Untersuche die
Natur des Geistes 179 – Leben ist ein Wunder 180 – Ruhe in der
Natur des Geistes 180 – Nach der Übung: Sei ein Kind der
Illusion 181

IV. ÜBUNG

Was ist Übung? 184
Systematisch üben 184
Die Einstellung beim Üben 185 – Inspiration, Sammlung,
Einsicht 187 – Stabil, aufrecht und entspannt 188 –
Selber erleben und verstehen macht frei 188 – Allein und
mit anderen 189

Stichworte für die regelmäßige Übung 189
Einstimmung 190 – Motivation und Inspiration 190 –
Sammlung 190 – Einsicht 190 – Ausklang 191

Überblick über einfache Grundübungen 191
Den Atem spüren 191 – Den Körper spüren 192 –
Gehen 192

Die Übungen in alphabetischer Reihenfolge 193

Texte für die Meditation 195
Warum willst du meditieren? 195 – Herzensrat 197 – Sehen
befreit 198 – Freiheit 199 – Geist 199 – Nackt ward ich
geboren 199 – Sitz aufrecht! 200 – Frei und leicht. Ein spon-
taner Vajragesang 200 – Was ist Geist? 202 – Alle Dinge sind
Buddha 203 – Kanzeon! 203

Nachwort 205
Der Buddha und seine Lehren 205
Der Buddha 205 – Die Lehren 207 – Weiterführende
Literatur 208 – Literatur zu den Themen dieses Buches 209

Anhang 213
Leseempfehlungen 213

Adressen 223

Biografische Notizen 224