

Inhalt

Herzverstand und Abenteuer – Vorwort zur deutschen Ausgabe	7
Einladung	9
Teil 1: Die Weisheiten der Vergangenheit ernten	13
1. Die Welt als Geliebte, die Welt als Selbst	15
2. Alles ist mit allem verbunden	27
3. Das Selbst und die Gesellschaft	39
4. Karma: Das gemeinsame Entstehen von Handelndem und Handlung ...	50
5. Die Mutter aller Buddhas	58
Teil 2: Achtsam in der Gegenwart	69
6. Dankbarkeit	71
<i>Das Dankgebet der Mohawk-Indianer</i>	76
7. Das Bestiarium	85
8. Verzweiflungsarbeit	89
9. Glaube, Kraft und Ökologie	102
10. Drei Lektionen in Mitgefühl	112
11. Die Shambhala Krieger	118
12. Spirituelle Übungen: Neuen Mut schöpfen zum Handeln	120
<i>Meditation über den Tod</i>	121
<i>Meditation über die liebevolle Freundlichkeit</i>	121
<i>Meditation: Das Durch-Atmen</i>	124
<i>Meditation: Den großen Ball der guten Taten formen</i>	126
<i>Meditation: Einander sehen lernen</i>	128

Teil 3: Saaten für die Zukunft	133
13. Der Große Wandel	135
<i>Die drei Dimensionen des großen Wandels</i>	140
14. Das ›Ergrünen‹ des Selbst	144
15. Der lange Atem: eine Dharma-Lektion in Tibet	154
16. Wieder heimisch werden in der Zeit.	165
<i>Die Wesen der drei Zeiten anrufen</i>	166
<i>Meditation: Unser Leben als Gaia</i>	174
<i>Übung: Die siebte Generation</i>	180
17. Ein Bund mit den Wesen der Zukunft	185
Anhang	196
Anmerkungen	196
Begriffslexikon	200
Literatur	205
Kontakte	206