

# Inhaltsverzeichnis

Prolog	Das Leben lieben, wie es ist	12
<b>Teil I</b>	<b>Unsere Suche nach Zuflucht</b>	<b>18</b>
1.	Winde der Heimkehr	21
2.	Das Heim verlassen – Die Trance des kleinen Selbst	37
3.	Meditation – Der Weg zur Präsenz	53
4.	Drei Tore zur Zuflucht	78
<b>Teil II</b>	<b>Das Tor der Wahrheit</b>	<b>96</b>
5.	RAIN – Achtsame Präsenz in schwierigen Zeiten kultivieren	99
6.	Zum Leben im Körper erwachen	124
7.	In den Fängen des Verstands – Das Gefängnis des zwanghaften Denkens	150
8.	Zentrale Überzeugungen erforschen	175

<b>Teil III</b>	<b>Das Tor der Liebe</b>	<b>204</b>
9.	Herzensmedizin für traumatische Ängste	207
10.	Selbstmitgefühl – Den zweiten Pfeil entfernen	241
11.	Der Mut, zu vergeben	266
12.	Hand in Hand – Gelebtes Mitgefühl	294
13.	Verlieren, was wir lieben – Der Schmerz der Trennung	326
<b>Teil IV</b>	<b>Das Tor des Gewahrseins</b>	<b>354</b>
14.	Zufucht zum Gewahrsein	357
15.	Ein zu allem bereites Herz	385
	Danksagung	404
	Genehmigungen	406
	Auswahl an Kommentaren zu diesem Buch	409
	Über die Autorin	411

# Geführte Besinnungen und Meditationen

## Kapitel

1	• Innehalten für Präsenz	35
2	• Herzensgüte – Freundliche Zuwendung zu sich selbst	51
3	• Zurückkommen • Hier sein	72 75
4	• Das Wichtigste erinnern	93
5	• Sich mit RAIN Schwierigkeiten zuwenden • Eine »Leicht«-Version von RAIN für die unmittelbare Anwendung im Alltag	118 122
6	• Sich mit RAIN Schmerzen zuwenden • Das Lächeln des Buddha	146 149
7	• Meine Top-Ten-Hits • Sich mit RAIN zwanghaftem Denken zuwenden	170 173
8	• Bestandsaufnahme von Überzeugungen • Überzeugungen auf frischer Tat ertappen	201 202
9	• Herzensgüte – Liebe annehmen • Tonglen – Heilsame Präsenz und Angst	233 236

## Kapitel

10	• Selbstvergebungs-Scan	263
	• Den Krieg mit sich selbst beenden	264
11	• Anderen von Herzen vergeben	291
12	• Tonglen – Das mitfühlende Herz erwecken	317
	• Herzensgüte – Hinter die Fassade schauen	321
13	• Gebet für schwierige Zeiten	350
14	• Den Innenraum erkunden	377
	• Wer bin ich?	379
	• Einen Schritt zurücktreten	383
15	• Wunschgebet	398
	• Wahre Zuflucht finden	399