

# Inhalt

Vorwort	11
Einführung – Ein Blick vom Grat	15
Grat-Zustände	18
Ohne Schlamm kein Lotos	20
Ein weiter Blick	23
Gegenseitige Abhängigkeit	25
Vergblichkeit und Mut	28
1. Altruismus	33
Auf dem hohen Grat des Altruismus	36
Ist das Selbst selbstsüchtig oder selbstlos?	38
Das Selbst vergessen	42
Absturz vom Grat des Altruismus:	
pathologischer Altruismus	44
Hilfe, die schadet	46
Gesund oder nicht?	50
Der Feuerlotos	52
Altruistische Voreingenommenheit	55
Altruismus und die anderen Grat-Zustände	63
Methoden zur Unterstützung von Altruismus	67
Die Praxis des Nicht-Wissens	73
Die Praxis, Zeugnis abzulegen	74
Mitfühlendes Handeln	76
Entdeckungen auf dem Grat des Altruismus	78
Die Marionette und der verwundete Heiler	83
Liebe	84

2. Empathie	89
Auf dem hohen Grat der Empathie	94
Somatische Empathie	95
Emotionale Empathie	98
Kognitive Empathie	101
Auf ein Knie gehen	103
Durch und durch	106
Absturz vom Grat der Empathie:	
empathischer Stress	109
Empathie ist nicht Mitgefühl	113
Empathische Erregung	116
Emotionale Abstumpfung und Blindheit	118
Zwischen Geschenk und Übergriffigkeit	120
Empathie und die anderen Grat-Zustände	124
Methoden zur Unterstützung von Empathie	126
Intensives Zuhören	127
Die Empathie lenken	128
Den anderen wieder zum Menschen machen	129
Entdeckungen auf dem Grat der Empathie	132
3. Integrität	137
Auf dem hohen Grat der Integrität	140
Moralische Kraft und radikaler Realismus	141
Nach den eigenen Gelübden leben	144
Absturz vom Grat der Integrität:	
moralisches Leiden	150
Moralischer Stress	153
Schmerz durch moralische Verletzung	157
Moralische Empörung und das klebrige	
Gefühl von Zorn und Abscheu	162
Moralische Apathie und der Tod des Herzens	168
Integrität und die anderen Grat-Zustände	174
Methoden zur Unterstützung von Integrität	180
Den Kreis der Fragen ausweiten	180

Gelübde, nach denen wir leben können	182
Dankbarkeit praktizieren	184
Entdeckungen auf dem Grat der Integrität	188
4. Respekt	191
Auf dem hohen Grat des Respekts	194
Respekt für andere, für Prinzipien und für uns selbst	195
Die Hände zusammenlegen	197
Anderen die Füße waschen	198
Wasser ist Leben	201
Absturz vom Grat des Respekts:	
Respektlosigkeit	206
Schikane	207
Horizontale Feindseligkeit	209
Verinnerlichte Unterdrückung	212
Vertikale Gewalt	215
Gemeinsame Macht und Macht über jemanden	218
Der Würde beraubt	220
Angulimala	223
Ursachen und Wirkungen	226
Respekt und die anderen Grat-Zustände	229
Methoden zur Unterstützung von Respekt	235
Das Drama-Dreieck	235
Die fünf Wächter der Rede	237
Das Selbst mit den anderen austauschen	239
Entdeckungen auf dem Grat des Respekts	241
5. Engagement	243
Auf dem hohen Grat des Engagements	246
Energie, innere Beteiligung, Effizienz	246
Das Geschenk, geschäftig zu sein	250
Absturz vom Grat des Engagements: Burnout	254
Wer brennt da aus?	256

Süchtig nach Geschäftigkeit	258
Giftiger Arbeitsstress	261
Engagement und die anderen Grat-Zustände	264
Methoden zur Unterstützung von Engagement	269
Arbeit als Praxis	269
Rechten Lebensunterhalt praktizieren	272
Die Praxis, nicht zu arbeiten	273
Entdeckungen auf dem Grat des Engagements	278
Spiel	281
Verbundenheit	282
6. Mitgefühl	287
Das Überleben der Wohlwollendsten	290
Mitgefühl im Spiegel der Wissenschaft	293
Drei Gesichter des Mitgefühls	299
Referenzielles Mitgefühl	299
Auf Einsicht gegründetes Mitgefühl	302
Nichtreferenzielles Mitgefühl	304
Asanga und der rote Hund	307
Die sechs Vollkommenheiten	311
Die Feinde von Mitgefühl	319
Die Arithmetik des Mitgefühls	323
Mitgefühl empfinden und verlieren	326
Mitgefühl unter der Lupe	329
Mitgefühl besteht aus verschiedenen Elementen	331
Mitgefühl einüben	334
Mitgefühl – eine Methode zur Praxis	335
Mitgefühl an Orten großen Leidens	339
Der Weg aus der Hölle	343
Der magische Spiegel	344
Dank	347
Anmerkungen	351
Quellennachweis	368