

Pema Chödrön

am aie

Buddhas Weg zu Furchtlosigkeit  
in schwierigen Zeiten

Aus dem Englischen übersetzt  
von Stephan Schuhmacher



*arvor*

Arbor Verlag

Die Vortrefflichkeit von Bodhichitta . . . . .	13
Die Quelle anzapfen . . . . .	21
Die Tatsachen des Lebens . . . . .	31
Bei sich bleiben . . . . .	39
Losungen für den Krieger . . . . .	51
Vier grenzenlose Eigenschaften . . . . .	59
Liebende Güte . . . . .	63
Mitgefühl . . . . .	73
Tonglen . . . . .	81
Fähig sein, sich zu freuen . . . . .	89
Die Schulung zur Freude vertiefen . . . . .	97
Die Vogelperspektive . . . . .	101
Sich dem Feind stellen . . . . .	107
Ein Neuanfang . . . . .	115
Stärke . . . . .	119
Drei Arten der Faulheit . . . . .	127
Das Wirken des Bodhisattva . . . . .	133
Bodenlosigkeit . . . . .	141
Die Verstärkung der Neurose . . . . .	149

Wenn der Weg steinig wird . . . . .	155
Der spirituelle Freund. . . . .	161
Der Zwischenzustand . . . . .	167
Abschließendes Wunschgebet . . . . .	173

## **Anhang: Übungen und Materialien**

Atishas Losungen zur Geistesschulung . . . . .	177
Rezitation der Vier Grenzenlosen. . . . .	181
Die Übung von Mitgefühl . . . . .	183
Das dreistufige Wunschgebet . . . . .	185

<b>Fußnoten.</b> . . . . .	<b>186</b>
----------------------------	------------

<b>Literaturverzeichnis</b> . . . . .	<b>187</b>
---------------------------------------	------------

<b>Kontaktadressen.</b> . . . . .	<b>190</b>
-----------------------------------	------------