

Tara Brach

Mit dem Herzen eines Buddha

Heilende Wege zu
Selbstakzeptanz und Lebensfreude

Aus dem Amerikanischen
von Susanne Kahn-Ackermann

O.W. BARTH 

Inhalt

Vorwort von Jack Kornfield	9
Prolog: »Mit mir stimmt irgendetwas nicht«	13
1 Die Trance des geringen Selbstwertgefühls	19
2 Erwachen aus der Trance Der Pfad der Radikalen Akzeptanz	41
3 Geheiligte Pause Unter dem Bodhi-Baum ruhen	71
4 Bedingungslose Freundlichkeit Der Geist Radikaler Akzeptanz	97
5 Heimkehr zu unserem Körper Die Basis Radikaler Akzeptanz	119
6 Radikale Akzeptanz des Verlangens Für die Quelle der Sehnsucht wach werden	159
7 Das Herz im Angesicht der Angst öffnen	197
8 Mitgefühl für uns selbst erwecken Zur Person werden, die hält und gehalten wird	239
9 Die Kreise des Mitgefühls ausdehnen Der Pfad des Bodhisattva	263
10 Unser Gutsein erkennen Das Tor zu einem liebevollen Herzen	291
11 Gemeinsam erwachen Radikale Akzeptanz in der Beziehung	331
12 Unsere wahre Natur erkennen	357
Danksagung	381
Quellen	383

Geführte Reflexionen und Meditationen

Die Trance des geringen Selbstwertgefühls erkennen	39
Die Vipassana-Praxis (Achtsamkeit)	66
Die geheiligte Pause	95
Die Kraft des Ja	112
Sich der Schwierigkeit stellen und benennen, was wahr ist	114
Das Leben mit einem Lächeln umarmen	115
Entfaltung körperlicher Präsenz	152
Radikale Akzeptanz von Schmerz	155
»Nicht tun«, wenn wir uns vom Habenwollen getrieben fühlen	192
Unsere tiefste Sehnsucht entdecken	194
Unserer Angst mit offener Präsenz begegnen	234
Zur Haltenden und Tragenden des Leidens werden	259
Die Präsenz Der Geliebten anrufen	261
Tonglen – das Herz des Mitgefühls erwecken	287
Ein versöhnliches, verzeihendes Herz kultivieren	322
Gütige Liebe erwecken	326
Mit dem Gewahrsein kommunizieren	354
Wer bin ich?	377