

KARL-LUDWIG LEITER

WIE
VOR
WAS

Die Zauberformel für Zufriedenheit
und Zuversicht



arkana

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort 11

WAS ist die feste Welt? 15

Was ist WAS, was ist WIE und was geht VOR? 17

WAS ist die Welt, wie wir sie vorfinden?! 19

Stellen Sie sich vor: Sie sind ein Mann und verliebt 24

WAS will ich haben?! 29

Das goldene Feuerzeug 35

WAS braucht Regeln?! 39

Armageddon 45

WAS liebt Gewohnheiten?! 49

Zen und die Kunst der Vorurteile 55

WAS braucht Sicherheit?! 63

Die Geschichte vom Greifen und Fixieren 66



WAS kann ich tun? 71

Meditationsanleitung 85

WAS macht man in der Meditation? 87

WER hat die Meditation entdeckt, WAS macht sie so einzigartig,
und WO führt das Ganze hin? 96

WIE fange ich an und WAS bringt mir das? 104

Verstehen ohne Worte 120



WIE kommt Bewegung ins Spiel? 123

WAS macht Geburt schmerzhaft und

WIE freuen wir uns an ihrer Frische? 125

- WAS wird alt und
WIE bleibt man lange jung? 129
- WAS macht krank und
WIE bleibe ich gesund? 132
- WAS ist Tod und
WIE verliert man die Angst vorm Sterben? 135
Trapani 139
- WAS will oft nicht wirklich wissen und
WIE findet deshalb keinen Weg 145
Die Goldvögel 149
- WAS ist schmutziger Sex und
WIE kann man tanzen lernen? 154
Paris, mon amour 160
- WAS begreift der Intellekt und
WIE versteht die Intuition? 166
Tendrel 169
- WAS kann nicht genießen und
WIE kann ich genießen lernen? 174
Terminus Nord 179
- WAS ist harte Arbeit und
WIE entkomme ich dem Hamsterrad? 184
Der Faulheit das Wasser abgraben 188
- WAS braucht Geld und
WIE wird man reich? 194
Der reichste Mensch der Welt 199
- WAS will Lohn und Strafe und
WIE wirkt Karma wirklich? 207
Gedanken tanken 215
- WAS macht Angst und
WIE entwickelt man Furchtlosigkeit? 217
Gespenster lieben Kinder 220
- WAS will glauben und
WIE findet man seinen eigenen Weg? 224
Gottes Wege sind nicht unsere Wege 228
Falsche Gurus 234
Echte Lehrer sind anders, als man denkt 239

WAS macht Egoisten einsam und	
WIE öffnet man sich einer neuen, weiten Welt?	243
<i>Wie ich dem Dalai-Lama begegnet bin</i>	249
WAS muss fallen und	
WIE lernt man zu fliegen?	254
<i>Der blinde Derwisch</i>	261



Die Drei-Schritte-Übung des WIE VOR WAS 265

Einleitende Worte zur Übung	267
WIE VOR WAS: Die Übung von Präsenz im Alltag	271
Die Übung im Stehen	272
Die Übung im Liegen	274
Die Übung im Sitzen	276
WIE VOR WAS: Himmel und Erde in Einklang bringen	278



WAS meditiert WIE, WIE meditiert WAS und weitere Fragen 283

Wieso kann eine Übung, bei der man nichts tut, unser Leben so tiefgreifend verändern?	287
Wo kann man am besten meditieren?	290
Wann und wie lange sollte man meditieren?	293
Woher kommen Inspiration und Enttäuschung?	296
Wer meditiert?	300
Fragen über Fragen	304

Nachwort 309

Ausgewählte Literatur 315