

angst-frei-sein



**BUDDHISTISCHE WEGE
ZUR AUFLÖSUNG VON ANGST**

DR. WILFRIED REUTER

Dr. Wilfried Reuter

angst – frei – sein

Dr. Wilfried Reuter

angst – frei – sein

Der buddhistische Weg zur Heilung

Shaker Media

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Umschlaggestaltung: Bea Winklbauer
Layout: Jutta Kerßen und Manon Mbaye

Copyright Shaker Media 2019

Alle Rechte, auch das des auszugsweisen Nachdruckes, der auszugsweisen oder vollständigen Wiedergabe, der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen und der Übersetzung, vorbehalten.

Printed in Germany.

ISBN 978-3-95631-704-0

Shaker Media GmbH • Postfach 101818 • 52018 Aachen
Telefon: 02407 / 95964 - 0 • Telefax: 02407 / 95964 - 9
Internet: www.shaker-media.de • E-Mail: info@shaker-media.de

Gewidmet den Lichtbringern

Max – Paula – Michael – Benjamin

Inhalt

Vorwort	11
Einleitung	13

I. Teil: Ängste auf körperlicher und seelischer Ebene

„Angst“, was ist das für ein Gefühl?	21
Was geschieht auf der körperlichen Ebene, wenn Angst aufkommt? ...	23
Reaktionsweisen auf Angst: Kampf-Flucht-Erstarren.....	24
Ursachen, Auslöser und Nährboden für Angst.....	26
Angst vor körperlichem Schmerz.....	31
Angst vor Sterben und Tod.....	37
Ängste in Beziehungen.....	38
- Die Angst vor Nähe.....	40
- Die Angst, nicht geliebt zu werden	44
- Die Angst, nicht zu genügen	48
- Eifersucht als Erscheinungsform von Angst	49
- Ängste in Beziehungen auflösen am Beispiel von Eifersucht und Neid.....	52

II. Teil: Einen heilsamen Umgang mit der Angst finden

Ich-Identifikationen	57
Angst erkennen und sie sich eingestehen	66
Angst annehmen	67

Körperliche Entspannung	69
Dableiben, wenn Angst aufkommt	70
Angst entpersönlichen	71
Vertrauen und Verbundenheit erleben mithilfe der Bewusstseinsarten.....	73
Ist Realität absolut?	77
Verletzliche Selbstempfindungen heilen	79
Vertiefte Einsicht finden über die Körpereinfühlung	87
„Der Tod ist ganz ungefährlich“	98
Die Kraft der Gegenwart	102
Im Einklang leben mit den ethischen Richtlinien.....	105
Ethische Vorsätze	106

III. Teil: Buddhistische Methoden zur Transformation von Angst

Meditation als Weg zu Selbstfürsorge und Selbstschutz	113
- Metta-Meditation.....	121
- Samatha-Meditation	124
- Vipassana-Meditation.....	126
- Vipassana-Meditation: „Der große Gastgeber“	127
- Kontemplation: „Die fünf täglichen Betrachtungen“	130
- Kontemplation: „Die vier kostbaren Gedanken“	136
Das Gebet	140
Praxis mit dem Körperfühlbewusstsein	146
- Identifikation mit dem Körper lösen	148
- Körpereinfühlung	150
- Meditation: Ich bin Leben	153

- Die Praxis mit dem Wohlfühlort	159
- Meditation: Die Wohlfühlortpraxis	160
- Praxis mit den Chakren	162
- Meditation: Mit Herz und Hand	168
Praxis mit Mantren	174
Praxis mit Visualisierungen.....	177
Praxis mit Angstgedanken.....	178
Erste-Hilfe-Kasten bei Angst.....	187

IV. Teil: Vertrauen und Liebe finden

Metta: Die Entfaltung von Herzensgüte	199
- Die Metta-Sutta:	
Die Lehre von der Liebenden Güte	206
Selbstvertrauen und Vertrauen	215
Zufluchtnahme.....	227
Danksagung	235
Über den Autor.....	237
Das Lotos-Vihara-Meditationszentrum	239
Literatur.....	241