

# *Inhalt*

**Vorwort 9**

**Allgemeine Hinweise 15**

**Teil Eins: Die Lehren 16**

## **1 Buddhismus im Wandel 16**

Gesellschaft und Kultur 19 Der Kern der Lehren 20

## **2 Das Herz des Weges: Achtsamkeit 22**

Sich selbst spüren 23 Eine grundlegende *Übung: Atem und Gedanken spüren* 26 Vom Sinn der Übung 28

## **3 Freude am Leben: Umgehen mit Gefühlen 30**

Sinnesfreuden 31 Innen und Außen 31 *Übung: Innen und Außen* 33  
Tägliche Übung: Einsicht und Entspannung 34 Gefühle verwandeln 35  
Dankbarkeit und Liebe 36 Mitgefühl und Interesse 37

## **4 Karma: Neigung und Erfahrung 38**

Festhalten 38 *Übung: Gedanken kommen und gehen* 39 Handeln und  
seine Folgen 39 Je mehr du etwas tust... 40 *Übung: Einmal ist  
immer* 41 Die Umwelt als Spiegel 42 *Übung: Du nervst!* 43

## **5 Ethik der Achtsamkeit: Die Wunderbaren Richtlinien 44**

Heilsames und unheilsames Handeln 44 Schlaf nicht wieder ein! 46  
Ein Weg der Übung und nicht der Vorschrift 48 Ein Wort der  
Vorsicht 49 Alte und neue Ethik 50 Fallen und Hilfen 51

## **6 Warum lebe ich? 53**

Auf der Suche nach Glück: Die acht weltlichen Dinge 53 Ein langer Atem: Interesse an inneren Prozessen 56 Der Wunsch nach Freiheit: Prioritäten setzen 57 Erwachen zum Wohl aller Wesen 58 Das Tor zum Tantra: Entsagung, Bodhicitta, Leerheit 60

## **Teil Zwei: Den Weg gehen 63**

### **1 Was ist Meditation? 63**

Meditation: Ein Begriffswirrwarr 64 Viele Wege führen zum Erwachen 65 Vertraut mit Heilsamem 66 Hören 67 Nachdenken 67 Verstehen ist nicht leicht 68 Meditieren: Ruhe und Einsicht 70

### **2 Die Übung 73**

Die innere Haltung 73 Raum und Zeit 74 Die Körperhaltung 75 Regelmäßig üben 76 Inspiration, Sammlung und Einsicht 78

### **3 Sechzehn Übungen 79**

Ablauf einer täglichen Übungsphase 79 Zur Ergänzung 80 1 *Achtsamkeit und Konzentration* 81 2 *Freude am Leben* 82 3 *Unangenehme Gefühle* 83 4 *Noch mehr unangenehme Gefühle* 83 5 *Ein Arbeitstag* 84 6 *Ein freier Tag* 84 7 *Ein alltäglicher Konflikt* 84 8 *Die Umwelt als Spiegel* 85 9 *Neigung und Erfahrung* 86 10 *Sternstunden* 86 11 *Wertschätzung für uns selbst* 87 12 *Wertschätzung für andere* 87 13 *Ent-Täuschungen* 88 14 *Energie umwandeln* 89 15 *Vom Atem lernen* 89 16 *Mit Freude gehen* 90 Wie geht es weiter? 91

## **Teil Drei: Frauen und Buddhismus 92**

### **1 Frauen stellen Fragen 92**

Frauenfeindliche Aussagen in den Lehren 92 Frauen und Freiheit 94 Mut zu Fragen 95 Mitleid und Mitgefühl 97 Wut und Ärger 98 Gefühle und Reaktionen 100 Negative Gefühle 101 Energie und Klarheit 102 Die Zähmung des Kriegers 102 Geschlechterrollen 103 Imitation des anderen Geschlechts 104 Verleugnen und Verdrängen 105

Wahrnehmen und Ausagieren 106 Selbstbilder und Ichgefühl 108  
Liebesbeziehungen 109 Die Rolle der Lehrenden 110 Gurus und  
Buddhas 112

## **2 Stellen Sie sich vor, Sie sind ein Mann 115**

Ein Huhn ist kein Vogel – ein Mann ist kein Mensch 116 In der Leerheit  
gibt es weder Frau noch Mann 117 Männer sind nützlich 119

## **3 Frauen und Männer 120**

Nonnen und Mönche 120 Der Mann als Modell 123 Was ist eine  
Frau? 125 Bedingtes Entstehen 125 Die »Leerheits«-Falle 127  
Frauen und Männer 128

## **Teil Vier: Frauen und Freiheit 130**

### **1 Wie weibliche Freiheit entsteht 130**

Frauen und Freiheit 131 Die Quadratur des Kreises 132 Ich bin ein  
Individuum 132 »Der« Mensch ist zwei 134 Frauen und Freiheit 135  
Eine »gemeinsame Welt der Frauen« 136 Weibliche Genealogie 136  
Die Wurzel des Weges – ist die Lehrerin 138 »Göttliche Frauen« 139  
Beziehungen zu Frauen 140 Am männlichen Geschlecht hängen 141  
Frauenrollen sind leer von Eigenexistenz 141 Eine »richtige« Frau 142  
»Richtige« und »falsche« Wahrnehmung 143 Das Phänomen Frau 145  
Viele Bilder prägen eine Frau 146 Eine »richtige« Familie 147  
Beziehungen zum anderen Geschlecht 148

*Sechs Übungen: 1 Von Frauen lernen 149 2 Eine weibliche  
Genealogie 150 3 Beziehungen zu Frauen 150 4 Beziehungen zu  
Männern 150 5 Mein Stammbaum 151 6 Neid als Weg zum  
»Mehr« 151*

### **2 Mutter-Tochter, Göttin-Frau 153**

Einsicht und Geduld 154 Die Grüne Tara 155 Mütter, Töchter,  
Frauenbilder 155 Alte Wunden heilen 156 Quinze Años 157  
Eine weibliche Genealogie 158 Fragen über Fragen 159  
*Übung: Meine Mutter 159 Übung: Ich bin eine Frau 159*  
Das Weibliche Göttliche 160 *Übung: Das weibliche Göttliche 161*

### **3 Die Grüne Tara 163**

Gott, Götter, Gottheiten 164 Die Kraft der Imagination 165  
Weibliche und männliche Gottheiten 167 Die Grüne Tara 168  
Die Tara-Legende 169 Buddha Tara 170 Tara und der Westen 171  
Buddhas, Bodhisattvas und ihre Eigenschaften 172  
*Übung: Die Grüne Tara* 174

### **Anhang 177**

- 1 Anmerkungen 177
- 2 Leseempfehlungen 191
- 3 Orte und Namen 195  
Buddhismus in Deutschland 195 Frauen im Buddhismus 198  
Lehrerinnen 200 Gemeinschaften 205