

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: Entschuldigung, 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