

Inhalt

Vorwort 11

Vorwort zur Originalfassung 12

≈ 1. KAPITEL ≈

Das Beispiel Gautamas 17

Der Preis des Lebens 19 ~ Wege und Irrwege 22

Das Erwachen 27 ~ Der Weise 29 ~ Akzeptieren Sie nichts blind! 30 ~ Kriterien des Urteils 33 ~ Erwachen als Herausforderung 36 ~ Stufen des Erwachens 38

ÜBUNG 1: Der Tagesrückblick 43 ~ ÜBUNG 2: Das gesammelte Aufstehen 45 ~ ÜBUNG 3: Das Feststellen des Zeitaufwandes 46

≈ 2. KAPITEL ≈

Gesetz und Freiheit 48

Wissen und Glauben 50 ~ Glaube allein genügt nicht!

53 ~ Die letzten Dinge 55 ~ Gesetze des Daseins 58

Die ‹Erste Edle Wahrheit›: Unser Leid 60 ~ Die ‹Zweite Edle Wahrheit›: Wie Leiden entsteht 66 ~ Die ‹Dritte Edle Wahrheit›: Leid ist vermeidbar 69 ~ Die ‹Vierte Edle Wahrheit›: Der Weg 70 ~ ÜBUNG 4: Die Zeit zur Meditation 74 ~ ÜBUNG 5: Glauben und Wissen 76
ÜBUNG 6: Was macht mich zu dem, was ich bin? 77

≈ 3. KAPITEL ≈

Karma 79

- Fünf Aspekte des Werdens 81 ~ Das Gesetz des Karma 83
Nicht alles ist Karmawirkung! 85 ~ Der Fall
An̄ gulimāliya 87 ~ Die Absicht entscheidet 89
Das Denken geht voran 91 ~ Schulung des Denkens 95
Zur Anwendung der fünf Methoden 97 ~ ÜBUNG 7: Das Denken schulen 102 ~ ÜBUNG 8: Beobachtung der Rede 104 ~ ÜBUNG 9: Selbstehrlichkeit im Wirken 104

≈ 4. KAPITEL ≈

Tod und ‹Wiedergeburt› 106

- Die unbequeme Wahrheit 108 ~ Und nach dem Tod? 111
›Wiedergeburt‹ 113 ~ Frühere Leben? 116 ~ Formen der Wandlung 119 ~ ›Wiedergeburt‹ in jedem Augenblick 123 ~ Nirvāna 125 ~ Todesangst? 126
ÜBUNG 10: Änderung der Blickrichtung 129
ÜBUNG 11: Arbeit an der Angst 132 ~ ÜBUNG 12: Betrachtung über den Tod 135

≈ 5. KAPITEL ≈

Zehn Fesseln 137

1. Das falsche Selbstbild 138 ~ 2. Zweifelsucht 141
3. Riten und Regeln 144 ~ 4. Gier nach sinnlicher Wahrnehmung 148 ~ 5. Groll oder Übelwollen 150
6. Verlangen nach Gestalt 152 ~ 7. Verlangen nach Gestaltlosigkeit 153 ~ 8. Vergleichender Dünkel 156
9. Aufgeregtheit 159 ~ 10. Nichtwissen 161
ÜBUNG 13: Wo sitzen meine Fesseln? 162 ~ ÜBUNG 14: Erweiterung des Horizonts 162 ~ ÜBUNG 15: Zeitweiliger Verzicht 163

≈ 6. KAPITEL ≈

Meditation 165

Wo beginnen? 169 ~ Die Bedeutung des Atmens 171

Still werden, ruhig sitzen 174 ~ Das Zählen des Atems 178

Das Betrachten des Atems 180 ~ Das Betrachten des Gefühls 183 ~ Was geht in mir vor? 184 ~ Achtsamkeit im täglichen Leben 186

≈ 7. KAPITEL ≈

Fünf Regeln 189

1. Kein Lebewesen bewußt töten oder verletzen 191

2. Nicht-Gegebenes nicht nehmen 196 ~ 3. Ein sittlich reines Leben führen 200 ~ 4. Lügen und grobe Worte vermeiden 205 ~ 5. Die Bewußtheit nicht durch Drogen trüben 209

≈ ZUM AUSKLANG ≈

Mysterien des Todes 212 ~ Die Freiheit des Willens 214

Streben und Scheitern für die Welt 215

Anmerkungen 218