

Inhalt

Vorwort II

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
Añ 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