

INHALT

DANK	13
------------	----

TEIL I

EIN WEG MIT HERZ	15
GRUNDLAGEN	

EIN ANFANG	17
------------------	----

1 HABE ICH WIRKLICH GELIEBT?.....	29
-----------------------------------	----

<i>Meditation:</i>	
<i>Herzenswärme</i>	40

2 DEN KRIEG BEENDEN	42
---------------------------	----

<i>Meditation:</i>	
<i>Beendigung des inneren Krieges</i>	49

3 DEN EINEN SITZ EINNEHMEN.....	51
---------------------------------	----

<i>Meditation:</i>	
<i>Den einen Sitz einnehmen</i>	60

4 HEILUNG	62
-----------------	----

Heilung des Körpers	66
---------------------------	----

Heilung des Herzens.....	70
--------------------------	----

Heilung des Geistes.....	74
--------------------------	----

Heilung durch Leerheit.....	77
-----------------------------	----

	<i>Meditation:</i>	
	<i>Heilende Aufmerksamkeit entwickeln</i>	80
	<i>Meditation:</i>	
	<i>Besuch im Tempel der Heilung</i>	82
5	DAS HÜNDCHEN ERZIEHEN: ACHTSAMKEIT GEGENÜBER DEM ATEM	84
	<i>Die tägliche Meditationspraxis aufbauen</i>	95
	<i>Gehmeditation</i>	97

TEIL II

VERSPRECHUNGEN UND GEFAHREN 99

6	STROH IN GOLD VERWANDELN	101
	<i>Meditation:</i>	
	<i>Schwierigkeiten anschauen</i>	113
	<i>Meditation:</i>	
	<i>Alle Wesen als erleuchtet betrachten</i>	114
7	DIE »DÄMONEN« BENENNEN	115
	<i>Wie man mit dem Benennen beginnt.</i>	117
	<i>Meditation:</i>	
	<i>Dämonen zu einem Teil des Pfades machen</i>	142
	<i>Meditation:</i>	
	<i>Impulse, die unser Leben in Bewegung halten</i>	142

8	HARTNÄCKIGE PROBLEME UND AUFDRINGLICHE BESUCHER	144
	Das Feld der Aufmerksamkeit erweitern	147
	Die Gefühle umfassend wahrnehmen	150
	Erkennen, was wir akzeptieren sollen	151
	Von innen heraus öffnen	153
	Fünf weitere geeignete Mittel	156
9	DIE SPIRITUELLE ACHTERBAHN: KUNDALINI UND ANDERE NEBENWIRKUNGEN	165
	Verschiedene Einstellungen gegenüber veränderten Bewusstseinszuständen	166
	Einige übliche veränderte Bewusstseinszustände ...	169
	Die geeigneten Mittel im Umgang mit dem energetischen und emotionalen Öffnungsprozess ..	179
	<i>Meditation:</i> <i>Die eigene Einstellung gegenüber veränderten Bewusstseinszuständen betrachten</i>	187
10	DAS SELBST ERWEITERN UND AUFLÖSEN: TIEFE NACHT UND WIEDERGEURT	188
	Buddhistische Beschreibungen von Zuständen der Versenkung und Einsicht	190
	Tor zum erweiterten Bewusstsein: Schwellen- Konzentration	191
	Stadien der Versenkung	193
	Die Bereiche der Existenz	195
	Das Selbst auflösen	197

Die tiefe Nacht.....	202
Der Bereich des Erwachens.....	208
<i>Meditation:</i>	
<i>Tod und Wiedergeburt</i>	211
 11 AUF DER SUCHE NACH DEM BUDDHA:	
EINE LEUCHE FÜR UNS SELBST.....	213
<i>Meditation:</i>	
<i>Einfach und transparent werden</i>	224
 TEIL III	
DAS FELD ERWEITERN.....	225
 12 DIE ZYKLEN DES SPIRITUELLEN LEBENS	
ANNEHMEN.....	227
Nach dem Retreat: Die Praxis des Übergangs	239
<i>Meditation:</i>	
<i>Betrachtung der Zyklen unseres spirituellen Lebens</i>	243
 13 KEINE GRENZEN DES HEILIGEN.....	245
Die nahen Feinde.....	253
<i>Meditation:</i>	
<i>Sektionen und Ganzheit</i>	260
 14 KEIN ICH/SELBST ODER WAHRES SELBST?	262
Ichlosigkeit.....	263
Falsche Auffassungen von Ichlosigkeit	268

Von der Ichlosigkeit zum Wahren Selbst	272
Der einzigartige Ausdruck des Wahren Selbst	279
<i>Meditation:</i>	
<i>Wer bin ich?</i>	281
 15 GROSSZÜGIGKEIT, GEGENSEITIGE ABHÄNGIG- KEIT UND FURCHTLOSES MITGEFÜHL.....	283
<i>Meditation:</i>	
<i>Leiden in Mitgefühl verwandeln</i>	297
 16 ES GEHT NICHT ALLEIN: DIE BEZIEHUNG ZU EINEM LEHRER/EINER LEHRERIN	300
17 PSYCHOTHERAPIE UND MEDITATION	324
18 DES KAISERS NEUE KLEIDER: PROBLEME MIT LEHRERN.....	330
Die Probleme benennen.....	332
Warum Probleme entstehen.....	335
Übertragung und Projektion.....	339
Wie man Probleme in der Beziehung zwischen Lehrer und Gemeinschaft bearbeitet.....	342
Die Praxis des Vergebens.....	349
Wenn man eine Gemeinschaft verlässt	350
<i>Meditation:</i>	
<i>Den Schatten unserer Praxis betrachten</i>	353
 19 KARMA: DAS HERZ IST UNSER GARTEN	356
<i>Meditation:</i>	
<i>Vergebung praktizieren</i>	371

20 DAS FELD ERWEITERN: EIN UNGETEILTES HERZ	375
Der Alltag als Meditation	378
Sich der Welt zuwenden.	382
Bewusste Lebensführung: Die Fünf Regeln	386
Ehrfurcht vor dem Leben.	390
Meditation:	
Über das Dienen	396
<i>Das Einhalten der Fünf Regeln geloben:</i>	
<i>Niemandem schaden als Geschenk</i>	
<i>für die Welt</i>	397

TEIL IV

SPIRITUELLE REIFE	401
--------------------------------	------------

SPIRITUELLE REIFE	403
--------------------------------	------------

DAS GROSSE LIED	418
------------------------------	------------

Hunderttausend Formen des Erwachens	423
---	-----

Meditation:	
Gleichmut entwickeln	426

ERLEUCHTUNG IST NÄHE ZU ALLEM	428
--	------------

ANHANG	437
---------------------	------------

ETHISCHER KODEX DER MEDITATIONSLEHRER UND -LEHRERINNEN DER EINSICHTS-MEDITATION	439
--	------------

Die Ethik-Kommission.	442
----------------------------	-----

GLOSSAR	445
----------------------	------------