

INHALT

DANK 13

TEIL I

EIN WEG MIT HERZ 15

GRUNDLAGEN

EIN ANFANG 17

1 HABE ICH WIRKLICH GELIEBT? 29

Meditation:

Herzenswärme

40

2 DEN KRIEG BEENDEN 42

Meditation:

Beendigung des inneren Krieges

49

3 DEN EINEN SITZ EINNEHMEN 51

Meditation:

Den einen Sitz einnehmen

60

4 HEILUNG 62

Heilung des Körpers 66

Heilung des Herzens 70

Heilung des Geistes 74

Heilung durch Leerheit 77

Meditation:	
<i>Heilende Aufmerksamkeit entwickeln</i>	80
Meditation:	
<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
Meditation:	
<i>Schwierigkeiten anschauen</i>	113
Meditation:	
<i>Alle Wesen als erleuchtet betrachten</i>	114
7 DIE »DÄMONEN« BENENNEN	115
<i>Wie man mit dem Benennen beginnt.....</i>	117
Meditation:	
<i>Dämonen zu einem Teil des Pfades machen</i>	142
Meditation:	
<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
Meditation:	
<i>Die eigene Einstellung gegenüber veränderten Bewusstseinszuständen betrachten</i>	187
10 DAS SELBST ERWEITERN UND AUFLÖSEN: TIEFE NACHT UND WIEDERGEBURT	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
Meditation:	
Tod und Wiedergeburt	211
 11 AUF DER SUCHE NACH DEM BUDDHA: EINE LEUCHTE FÜR UNS SELBST.....	213
Meditation:	
Einfach und transparent werden	224
 TEIL III	
DAS FELD ERWEITERN.....	225
 12 DIE ZYKLEN DES SPIRITUellen LEBENS	
ANNEHMEN.....	227
Nach dem Retreat: Die Praxis des Übergangs	239
Meditation:	
Betrachtung der Zyklen unseres spirituellen Lebens	243
 13 KEINE GRENZEN DES HEILIGEN.....	245
Die nahen Feinde.....	253
Meditation:	
Sektionen und Ganzheit	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
<i>Die Probleme benennen.....</i>	332
<i>Warum Probleme entstehen.....</i>	335
<i>Übertragung und Projektion.....</i>	339
<i>Wie man Probleme in der Beziehung zwischen Lehrer und Gemeinschaft bearbeitet.....</i>	342
<i>Die Praxis des Vergebens.....</i>	349
<i>Wenn man eine Gemeinschaft verlässt</i>	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: Niemandem schaden als Geschenk 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