

Inhalt

Widmung	15
I. Wozu meditieren? oder: Meditation ist kein Hobby . . .	17
Zwei Richtungen der Meditation: Ruhe und Klarblick . .	21
Fragen und Antworten	23
II. Meditationsmethoden	27
1. Atem-Meditation	28
Störenfried: Ablenkende Gedanken	31
Störenfried: Ablenkende Gefühle	34
2. Achtsamkeit und Gefühle	36
(Vipassana-Meditation, Methode Stück für Stück) . .	37
3. Geh-Meditation	45
Entschluß fassen	46
4. Liebende-Güte-Meditation	47
Fragen und Antworten	50
III. Kontemplation	69
Fünf tägliche Betrachtungen	70
Muster im Leben	74
Die vier Grundelemente	75
Sich Einsichten zu eigen machen	76
Fragen und Antworten	77
IV. Wege zum Klarblick	79
1. Klarblick durch Erkennen der Unbeständigkeit (<i>anicca</i>)	
(Achtsamkeit auf den Körper)	79
Achtsamkeit	79
Priorität im Leben	80
Der Körper als Grundlage der Achtsamkeit	81
2. Klarblick durch Erkennen der Leidhaftigkeit (<i>dukkha</i>)	85
Veränderung	85
Fluchtwege	86
Leid als Lehrmeister	88

3. Klarblick durch Erkennen der Substanz-/Ichlosigkeit (<i>anattā</i>)	94
Fünf Daseins-/Anhaftungsgruppen	94
a) Körper	94
b) Gefühle	97
c) Wahrnehmung	98
d) Gedanken	99
e) Sinnesbewußtsein	100
Ich-Illusion	100
Fragen und Antworten	102
 V. Weg zur Ruhe	105
Die Meditativen Vertiefungen (<i>jhānas</i>)	105
1. Die vier feinkörperlichen Vertiefungen	108
a) Angenehmes Körpergefühl (<i>pīti</i>)	109
b) Freude	115
c) Zufriedenheit	116
d) Frieden/Ruhe	118
2. Die vier formlosen Vertiefungen	122
a) Unendlichkeit des Raumes	122
b) Unendlichkeit des Bewußtseins	123
c) Grundlage des Nichts, der Leere	124
d) Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung	127
Nirodha	128
Nibbāna	129
Vorzüge der Vertiefungen	129
Gefahren der Vertiefungen	130
Fragen und Antworten	132
 VI. Einsichtsstufen	137
1. Unbeständigkeit	137
2. Auflösung	137
3. Panik	138
4. Gefahr	139
5. Abwenden	140
6. Loslösen	141
Nobler Freund	142
7. Dringlichkeit	143
8. Kontemplation und Reflexion	146
9. Gleichmut	147

Vergleich Vertiefungen-Einstsstufen	147
Stromeintritt	148
Fragen und Antworten	150
VII. Fünf Kampfesglieder	155
1. Gesundheit	155
2. Vertrauen	156
3. Aufrichtigkeit	157
4. Willenskraft	158
5. Einsicht	158
VIII. Drei Pfeiler der Meditation	159
1. Freigebigkeit/Großzügigkeit (<i>dāna</i>)	160
2. Sittliches Verhalten/Tugendregeln (<i>sīla</i>)	162
3. Liebende Güte (<i>mettā</i>)	163
Fragen und Antworten	166
IX. Läuterung von Haß, Gier und Verblendung	169
Sechs Wurzeln	169
Haß	170
Gier	172
Verblendung	174
Fragen und Antworten	175
X. Die fünf edlen Mächte	177
1. Im unangenehm Erscheinenden das Angenehme erkennen	177
2. Im angenehm Erscheinenden das Unangenehme erkennen	179
3. Im Angenehmen das Angenehme und das Unangenehme erkennen	180
4. Im Unangenehmen das Unangenehme und das Angenehme erkennen	180
5. Im Angenehmen wie im Unangenehmen beides erkennen	180
XI. Ratschläge für die Praxis im Alltag	183
Fragen und Antworten	193
Meditation: Dankbarkeit für den spirituellen Pfad	195
Glossar	197