

Inhalt

Widmung	8
Vorwort	9
I. Wozu meditieren? oder: Meditation ist kein Hobby	11
Fragen und Antworten	18
II. Meditationsmethoden	21
1. Atem-Meditation	22
2. Einsichtsmeditation (<i>Vipassanā</i> -Meditation).....	31
3. Geh-Meditation	39
4. Liebende-Güte-Meditation (<i>Mettā</i> -Meditation).....	42
<i>Liebende-Güte-Meditation: Mutter und Kind</i>	43
Fragen und Antworten	46
III. Kontemplationen	65
Fragen und Antworten	74
IV. Wege zum Klarblick.....	75
1. Klarblick durch Erkennen der Unbeständigkeit (<i>anicca</i>)	75
2. Klarblick durch Erkennen der Leidhaftigkeit (<i>dukkha</i>)	81
3. Klarblick durch Erkennen der Substanz-/ Ichlosigkeit (<i>anattā</i>)	90
Fragen und Antworten	99

V. Wege zur Ruhe	103
Die Meditativen Vertiefungen (<i>jhānas</i>)	103
1. Die vier feinkörperlichen Vertiefungen	106
2. Die vier formlosen Vertiefungen	121
Fragen und Antworten	131
VI. Einsichtsstufen	137
1. Unbeständigkeit	137
2. Auflösung	137
3. Panik	138
4. Gefahr	139
5. Abwenden	140
6. Loslösen	141
7. Dringlichkeit	143
8. Kontemplation und Reflexion	146
9. Gleichmut	147
Fragen und Antworten	150
VII. Fünf Kampfesglieder	155
1. Gesundheit	155
2. Vertrauen	156
3. Aufrichtigkeit	157
4. Willenskraft	158
5. Einsicht	159
VIII. Drei Pfeiler der Meditation	161
1. Freigebigkeit/Großzügigkeit (<i>dāna</i>)	161
2. Sittliches Verhalten/Tugendregeln (<i>sīla</i>)	164
3. Liebende Güte (<i>mettā</i>)	165
Fragen und Antworten	168

IX.	Läuterung von Hass, Gier und Verblendung	173
	Fragen und Antworten	180
X.	Die fünf edlen Mächte	181
XI.	Empfehlungen für die Praxis im Alltag.....	187
	Fragen und Antworten	197
	<i>Liebende-Güte-Meditation:</i>	
	<i>Dankbarkeit für den spirituellen Pfad</i>	199
	Glossar	203