

Inhalt

Danksagungen	9
Liste der Abkürzungen	10
Einleitung	13
Buddhas Entdeckung	16
Hilfen für die Praxis	28
Mit einer Achtsamkeitspraxis beginnen	34
Schritt 1 – Rechtes Verstehen	45
Ursache und Wirkung verstehen	47
Die Vier Edlen Wahrheiten verstehen	51
Die Achtsamkeit im Rechten Verstehen	79
Kernpunkte der Achtsamkeit im Rechten Verstehen ...	83
Schritt 2 – Rechtes Denken	87
Loslassen	88
Liebevoller Freundlichkeit	98
Mitgefühl	108
Die Achtsamkeit im Rechten Denken	118
Kernpunkte der Achtsamkeit im Rechten Denken	127
Schritt 3 – Rechte Rede	129
Die Wahrheit sprechen	131
Worte sind keine Waffen	133
Sprechen Sie sanft	135
Vermeiden Sie nutzloses Geschwätz	139
Die Achtsamkeit in der Rechten Rede	143
Kernpunkte der Achtsamkeit in der Rechten Rede	149

Schritt 4 – Rechtes Handeln	151
Die fünf Übungsregeln	151
Sittlichkeit im aktiven Handeln	152
Die höheren Vorsätze für Laien	169
Die Achtsamkeit im Rechten Handeln	174
Kernpunkte der Achtsamkeit im Rechten Handeln ...	180
 Schritt 5 – Rechter Lebenserwerb	183
Kriterien zur Einschätzung eines Rechten Lebenserwerbs	185
Einen Rechten Lebenserwerb finden	193
Die Achtsamkeit beim Rechten Lebenserwerb	200
Kernpunkte der Achtsamkeit beim Rechten Lebenserwerb	202
 Schritt 6 – Rechtes Bemühen	205
Die zehn Fesseln	208
Die fünf Hindernisse	217
Vier Schritte zum Rechten Bemühen	220
Verlieren Sie das Gesamtbild nicht aus den Augen	252
Die Achtsamkeit im Rechten Bemühen	254
Kernpunkte der Achtsamkeit im Rechten Bemühen ...	258
 Schritt 7 – Rechte Achtsamkeit	261
Die Vier Grundlagen der Achtsamkeit.	266
Das achtsame Betrachten des Körpers.	269
Das achtsame Betrachten der Gefühle.	281
Das achtsame Beobachten des Geistes.	290
Das achtsame Beobachten der Geistigen Objekte	291
Kernpunkte der Praxis der Rechten Achtsamkeit	297

Schritt 8 – Rechte Sammlung	301
Heilsame Konzentration	302
Die Stufen der vollen Sammlung	307
Die Achtsamkeit in der Rechten Sammlung	318
Kernpunkte der Achtsamkeit in der Rechten Sammlung	327
 Das Versprechen des Buddha	 331
Erleuchtung	334
»Komm und sieh selbst«	339
 Literaturauswahl	 345
 Über den Autor	 347