

# Inhalt

Danksagung	xii
Vorwort	xv
EINFÜHRUNG	
1: Die Erleuchtung mit dem Körper berühren	3
2: Was ist aus dem Dharma des Buddha geworden?	6
3: Die Berufung zum Waldleben	10
4: Die letzte Herausforderung des Buddhismus	13
ERSTER TEIL:	
UNSERE SOMATISCHE ENTFREMDUNG VOM KÖRPER	
5: Der moderne Buddhismus und die globale Krise	21
6: Der Verlust des Körpers	28
7: Unsere emotionale Abgetrenntheit	31
8: Die historischen Wurzeln unserer heutigen Körperfremdheit	35
9: Meditation ohne den Körper	44
10: Die körperliche Herausforderung des tibetischen Yoga	50
ZWEITER TEIL:	
MIT DEM KÖRPER MEDITIEREN	
11: Der Ruf zur Rückkehr	57
12: Wie sollen wir vorgehen?	61
13: Durch das Tor eintreten	66
14: Unbehagen bei der körperlichen Übung	73
15: Der Hintergrund und der Prozess des Unbehagens	79
16: Der Prozess des Loslassens	84
17: Die Reise entfaltet sich	88
18: Der Körper hat eigene Pläne	91

**DRITTER TEIL:  
DEN PROZESS DER MEDITATION  
MIT DEM KÖRPER VERSTEHEN**

19: Die Wichtigkeit nichtbegrifflichen Verstehens in der Körperarbeit, und wo Begriffe nötig sind	99
20: Was der Körper weiß	105
21: Was geschieht mit dem, was wir zurückweisen?	109
22: Ein Beispiel	116
23: Karma der Ursache, Karma der Wirkung	121
24: Unser ungelebtes Leben	126
25: Der Körper und seine Dimensionen: Das volle Ausmaß des Karma der Wirkung	129
26: Der Augenblick der größten Entfremdung	133
27: Die Reaktionen des Egos transzendieren	141
28: Befähigung	146
29: Unpersönlich und individuell	152
30: Der Segen des Chaos	159
31: Der Körper des Buddha	168

**VIERTER TEIL:  
DIE DYNAMIK DES PFADES:  
PRINZIPIEN, ÜBUNGEN UND ERFAHRUNGEN**

32: Frieden entwickeln: Körperliches Shamatha	179
33: Sind wir bereit zu sehen? – Somatisches Vipashyanâ	184
34: Auseinanderfallen	188
35: Die Spur unserer Gefühle verfolgen	193
36: Auf unsere Emotionen vertrauen	197
37: Imagination in der Körperarbeit	202
38: Das Verständnis von Schmerz im tibetischen Yoga	211
39: Einige grundlegende Veränderungen	217

## FÜNFTER TEIL: DER KÖRPER UND DIE PERSON

40: Der Körper ist die Buddha-Natur	223
41: Die Reise als Entfaltung der Beziehung zur Buddha-Natur	227
42: Das Ego, der Körper und die Reise	233
43: Die ersten Stadien der Reise	239
44: Aspekte der Entfaltung des Prozesses	247
45: Die tibetische Sicht der Hauptstadien der Entfaltung	254
46: Der Körper als Führer auf der Reise	260
47: Dem Schatten begegnen	263
48: Der persönliche Körper	269
49: Die nächste Ebene: Der interpersonale Körper	277
50: Schichten des interpersonalen Körpers	283
51: Wie andere Menschen uns helfen, unserem Schatten zu begegnen	287
52: Weitere Tiefen des Schattens integrieren	295
53: Der kosmische Körper, erster Teil: Das Transzendieren der wissenschaftlichen Weltanschauung	299
54: Der kosmische Körper, zweiter Teil: Die Erde als unser Körper	304
55: Der kosmische Körper, dritter Teil: Der Prozess der Initiation	308
56: Der kosmische Körper, vierter Teil: Bis zum Ende jeglichen Seins	315
57: Wer bin ich?	322
FAZIT	
58: Zu dem werden, was wir sind	331
ANHANG	
Ein Ausblick auf die Körperarbeit	340
Index	381
Der Autor	392