

Inhalt

| | |
|-----------------------------------|----|
| Vorwort zur ersten Auflage | 11 |
| Vorwort zur zweiten Auflage | 16 |

Teil 1 Konstruktiv mit Fragen der Sensibilität umgehen

| | |
|--|-----------|
| 1 Unausgeglichene Sensibilität erkennen | 18 |
| <i>Was ist Sensibilität?</i> | |
| Übung 1: Unausgeglichene Sensibilität erkennen | 20 |
| <i>Formen von Hypersensibilität</i> | |
| <i>Formen von Unsensibilität</i> | |
| 2 Den Geist beruhigen und liebevolle | |
| <i>Hinwendung entwickeln</i> | 25 |
| <i>Verbesserung ist möglich</i> | |
| <i>Die erforderlichen Fähigkeiten</i> | |
| <i>Meditation</i> | |
| <i>Grundlegende Herangehensweise</i> | |
| <i>Reihenfolge der Übung</i> | |
| <i>Rationale und intuitive Ansätze</i> | |
| <i>Abkürzung des Trainings</i> | |
| <i>Körperhaltung</i> | |
| <i>Vorbereitungen für jede Trainingssitzung</i> | |
| <i>Ablauf für jeden Teil der Übung</i> | |
| <i>Abschließende Aktivitäten für jede Trainingssitzung</i> | |
| <i>Nichtlinearer Fortschritt</i> | |
| Übung 2: Eine ruhige, liebevolle Atmosphäre schaffen..... | 43 |
| <i>Den Geist beruhigen</i> | |
| <i>Eine liebevolle Atmosphäre schaffen</i> | |
| 3 Sich ideale Sensibilität vorstellen | 52 |
| <i>Qualitäten der Erleuchtungsnetzwerke</i> | |
| <i>Formen sensibler Reaktion</i> | |
| <i>Qualitäten von Geist und Herz</i> | |
| Übung 3: Sich ideale Sensibilität vorstellen | 56 |
| <i>Ausgeglichene Sensibilität gegenüber einer anderen Person und gegenüber sich selbst empfinden</i> | |

| | |
|---|----|
| 4 Unsere natürlichen Fähigkeiten erkennen und zugänglich machen | 61 |
| <i>Die Notwendigkeit pragmatischer Mittel</i> | |
| <i>Buddhanatur</i> | |
| <i>Die Ebenen von Basis, Pfad und Ergebnis</i> | |
| <i>Das Netzwerk unseres Positiven Potenzials erkennen</i> | |
| <i>Unser Netzwerk Tiefen Gewahrseins und unsere Fähigkeit zur Inspiration erkennen</i> | |
| Übung 4: Erkennen und Nutzen unserer natürlichen Fähigkeiten | 66 |
| 5 Destruktives Verhalten unterlassen | 69 |
| <i>Die Notwendigkeit ethischen Verhaltens</i> | |
| <i>Definition destruktiven Verhaltens</i> | |
| <i>Die zehn destruktiven Handlungen</i> | |
| <i>Motivation für die Ethik-Übungen</i> | |
| Übung 5: Der Entschluss destruktives Verhalten aufzugeben | 72 |
| 6 Zuneigung und Verständnis vereinen | 78 |
| <i>Die gemeinsame Entwicklung von Zuneigung und Verständnis</i> | |
| <i>Andere ernst nehmen</i> | |
| <i>Furchtlos auf den anderen eingehen</i> | |
| <i>Alle Informationen aufnehmen</i> | |
| <i>Unverzüglich handeln</i> | |
| <i>Keine unerwünschte oder unnötige Hilfe anbieten</i> | |
| Übung 6: Fünf Entscheidungen, um Zuneigung mit Verständnis zu verbinden | 83 |
| Teil 2 Die Talente unseres Herzens und Geistes entdecken | |
| 7 Die Aufmerksamkeit vom Geist und von uns selbst auf die geistige Aktivität verschieben | 91 |
| <i>Die Integration von Geist und Herz</i> | |
| <i>Der Geist ist keine materielle Wesenheit in unserem Kopf</i> | |
| <i>Geist als dauernd sich verändernde Wahrnehmung der Dinge</i> | |
| <i>Einzigartigkeit der Erfahrung</i> | |
| <i>Der Geist als ununterbrochene Kontinuität</i> | |
| <i>Allgemeine Definition des Geistes</i> | |
| <i>Bedeutung der Definition des Geistes im Zusammenhang mit Sensibilität</i> | |

| | |
|--|------------|
| Übung 7: Die Aufmerksamkeit vom Geist und von uns selbst auf die geistige Aktivität verschieben | 99 |
| 8 Die Klare-Licht-Natur der geistigen Aktivität..... | 105 |
| <i>Geistige Aktivität als Klares Licht</i> | |
| <i>Die vierfache Natur des Klaren Lichts</i> | |
| <i>Nichts kann die vierfache Klare-Licht-Natur des Geistes beeinflussen</i> | |
| <i>Bedeutung des Klaren Lichts für Fragen der Sensibilität</i> | |
| Übung 8: Die Klare-Licht-Natur geistiger Aktivität | 108 |
| 9 Zugang zu den natürlichen Talenten unseres Geistes und Herzens finden | 114 |
| <i>Talente des Klaren Lichts</i> | |
| <i>Das natürliche Interesse, sich um jemanden zu kümmern</i> | |
| <i>Die Beziehung zwischen Interesse und Erscheinungen</i> | |
| <i>Natürliche Herzewärme und Freude</i> | |
| Übung 9: Zugang zu den natürlichen Talenten unseres Geistes und Herzens finden | 118 |
| 10 Die fünf Arten Tiefen Gewahrseins..... | 121 |
| <i>Grundlegende Beschreibung der fünf Arten des Gewahrseins</i> | |
| <i>Spiegelgleiches Gewahrsein</i> | |
| <i>Gewahrsein der Gleichheit</i> | |
| <i>Gewahrsein der Einzigartigkeit</i> | |
| <i>Vollendendes Gewahrsein</i> | |
| <i>Gewahrsein der Wirklichkeit</i> | |
| <i>Die fünf Arten Tiefen Gewahrseins als integriertes Netzwerk</i> | |
| Übung 10: Fünf Arten Tiefen Gewahrseins | 129 |
| Teil 3 Beseitigung von Missverständnissen bezüglich der Erscheinungen | |
| 11 Bewertung der wahrgenommenen Erscheinungen | 137 |
| <i>Das Grundproblem</i> | |
| <i>Die konventionelle Gültigkeit unserer Wahrnehmung beweisen</i> | |
| <i>Die tiefste Wahrheit der Wirklichkeit gemäß der Position der Selbst-Leerheit</i> | |
| <i>Die konventionelle und tiefste Wahrheit der Wirklichkeit gemäß der Position der Ander-Leerheit</i> | |
| <i>Die gültig erfahrenen konventionellen Wahrheiten der Wirklichkeit akzeptieren</i> | |

| | |
|---|------------|
| <i>Zurückweisen der Erscheinungen, die der tiefsten Wahrheit der Wirklichkeit widersprechen</i> | |
| Übung 11: Bewertung der wahrgenommenen Erscheinungen | 146 |
| 12 Abbau täuschender Erscheinungen | 151 |
| <i>Warum man Methoden des Abbaus anwenden sollte</i> | |
| <i>Den Wandel im Leben betrachten</i> | |
| <i>Vergangene und zukünftige Leben</i> | |
| <i>Das Bewusstsein für Teile und Ursachen schärfen</i> | |
| <i>Das Sinnbild von den Wellen im Ozean</i> | |
| <i>Drei Formen des Mitgefühls</i> | |
| <i>Mitgefühl mit uns selbst entwickeln, um nicht übertrieben auf langsamen Fortschritt zu reagieren</i> | |
| 13 Vier Übungen zum Abbau täuschender Erscheinungen | 162 |
| Übung 12: Die Veränderungen des Lebens visualisieren | 162 |
| Übung 13: Erfahrungen in Teile und Ursachen zerlegen | 166 |
| Übung 14: Erfahrungen als Wellen auf dem Ozean sehen | 171 |
| <i>Unsere nervöse Befangenheit anderen gegenüber auflösen</i> | |
| <i>Entspannter mit uns selbst umgehen</i> | |
| Übung 15: Den Abbau mit Mitgefühl verbinden | 176 |
| Teil 4 Mit ausgeglichener Sensibilität reagieren | |
| 14 Unsere angeborenen Geistesfaktoren beeinflussen | 181 |
| <i>Zehn Geistesfaktoren, die jeden Augenblick unserer Erfahrung begleiten</i> | |
| <i>Das ganze Spektrum der Geistesfaktoren</i> | |
| <i>Wie die Geistesfaktoren in Momenten der Unsensibilität funktionieren</i> | |
| Übung 16: Unsere angeborenen Geistesfaktoren beeinflussen | 210 |
| <i>Die Geistesfaktoren auf andere und auf sich selbst richten</i> | |
| <i>Eine ausgeglichene Sichtweise bezüglich anderer und sich selbst entwickeln</i> | |

| | |
|--|------------|
| 15 Unsere Gefühle von Blockaden befreien | 197 |
| <i>Verschiedene Gefühlsaspekte unterscheiden</i> | |
| <i>Irgendeinen Grad von Glück oder Trauer erfahren</i> | |
| <i>Sich von aufwühlenden, die Sensibilität</i> | |
| <i>blockierenden Gefühlen befreien</i> | |
| <i>Entfremdung von Gefühlen überwinden</i> | |
| <i>Gelassenheit und Gleichmut – Behälter für</i> | |
| <i>ausgeglichene Gefühle</i> | |
| <i>Bausteine der Sympathie</i> | |
| <i>Fehlende Sympathie</i> | |
| <i>Die Furcht überwinden, Sympathie könnte</i> | |
| <i>zu Kummer führen</i> | |
| <i>Die Beziehung zwischen Liebe und Glück</i> | |
| <i>Auf Probleme mit ausgeglichenen Gefühlen reagieren lernen</i> | |
| Übung 17: Leiden annehmen und | |
| <i>Glück weitergeben</i> | 210 |
| <i>Anderen und uns selbst helfen, Unsicherheit zu überwinden</i> | |
| 16 Sensible Entscheidungen treffen | 217 |
| <i>Neigungen, Absichten und Notwendigkeiten</i> | |
| <i>Gründe für die Neigung und die Absicht etwas zu tun</i> | |
| <i>Zwischen Neigung und Absicht unterscheiden</i> | |
| <i>Tun, was wir tun müssen</i> | |
| <i>Entfremdung von der Neigung oder der Absicht etwas zu tun</i> | |
| <i>Entscheidungsfindung</i> | |
| <i>Uns nicht mit unseren Neigungen und Absichten</i> | |
| <i>etwas zu tun identifizieren</i> | |
| <i>Nicht wissen, was wir zu tun beabsichtigen oder</i> | |
| <i>zu tun geneigt sind</i> | |
| <i>Gefühl und Intuition</i> | |
| <i>Die Vorlieben anderer über unsere eigenen stellen</i> | |
| <i>Nein sagen</i> | |
| Übung 18: Sensible Entscheidungen treffen | 233 |
| Nachwort | 241 |
| Bibliografie | 243 |
| Literaturempfehlungen | 246 |