

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	
Hinwendung entwickeln	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</i>	
<i>anderen Person und gegenüber</i>	
<i>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>Einzigkeit 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 Herzenswärme 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>	

*Zurückweisen der Erscheinungen, die der tiefsten Wahrheit
der Wirklichkeit widersprechen*

Übung 11: Bewertung der wahrgenommenen Erscheinungen	146
---	-----

12 Abbau täuschender Erscheinungen 151

*Warum man Methoden des Abbaus anwenden sollte
Den Wandel im Leben betrachten
Vergangene und zukünftige Leben
Das Bewusstsein für Teile und Ursachen schärfen
Das Sinnbild von den Wellen im Ozean
Drei Formen des Mitgefühls
Mitgefühl mit uns selbst entwickeln, um nicht übertrieben
auf langsamen Fortschritt zu reagieren*

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
---	-----

*Unsere nervöse Befangenheit anderen gegenüber auflösen
Entspannter mit uns selbst umgehen*

Übung 15: Den Abbau mit Mitgefühl verbinden	176
---	-----

Teil 4 Mit ausgeglichener Sensibilität reagieren

14 Unsere angeborenen Geistesfaktoren beeinflussen 181

*Zehn Geistesfaktoren, die jeden Augenblick
unserer Erfahrung begleiten
Das ganze Spektrum der Geistesfaktoren
Wie die Geistesfaktoren in Momenten der Unsensibilität
funktionieren*

Übung 16: Unsere angeborenen Geistesfaktoren beeinflussen	210
--	-----

*Die Geistesfaktoren auf andere und auf sich selbst richten
Eine ausgeglichene Sichtweise bezüglich anderer und
sich selbst entwickeln*

15 Unsere Gefühle von Blockaden befreien 197

Verschiedene Gefühlsaspekte unterscheiden

Irgendeinen Grad von Glück oder Trauer erfahren

Sich von aufwühlenden, die Sensibilität

blockierenden Gefühlen befreien

Entfremdung von Gefühlen überwinden

Gelassenheit und Gleichmut – Behälter für

ausgeglichene Gefühle

Bausteine der Sympathie

Fehlende Sympathie

Die Furcht überwinden, Sympathie könnte

zu Kummer führen

Die Beziehung zwischen Liebe und Glück

Auf Probleme mit ausgeglichenen Gefühlen reagieren lernen

Übung 17: Leiden annehmen und

Glück weitergeben 210

Anderen und uns selbst helfen, Unsicherheit zu überwinden

16 Sensible Entscheidungen treffen 217

Neigungen, Absichten und Notwendigkeiten

Gründe für die Neigung und die Absicht etwas zu tun

Zwischen Neigung und Absicht unterscheiden

Tun, was wir tun müssen

Entfremdung von der Neigung oder der Absicht etwas zu tun

Entscheidungsfindung

Uns nicht mit unseren Neigungen und Absichten

etwas zu tun identifizieren

Nicht wissen, was wir zu tun beabsichtigen oder

zu tun geneigt sind

Gefühl und Intuition

Die Vorlieben anderer über unsere eigenen stellen

Nein sagen

Übung 18: Sensible Entscheidungen treffen 233

Nachwort 241

Bibliografie 243

Literaturempfehlungen 246