

# Inhaltsverzeichnis

Einführung . . . . .	9
<i>Maria Reis Habito</i>	
Kapitel I: Mein Weg durch das Leiden . . . . .	17
1. Eine vom Krieg gezeichnete Kindheit. . . . .	17
2. Begegnung mit Bodhisattva Guanyin . . . . .	23
3. Die Suche nach einer Richtung im Leben . . . .	25
4. Die Übung von Askese . . . . .	30
Kapitel II: Die Situation des Menschen: Die Wurzeln des Leidens . . . . .	39
1. Die fünf Gifte . . . . .	41
2. Unbeständigkeit . . . . .	46
3. Karmische Erinnerung. . . . .	51
4. Die sechs Daseinsbereiche. . . . .	56
Kapitel III: Das Überwinden des Leidens . . . . .	63
1. Zuflucht zu den drei Juwelen . . . . .	65
2. Nicht an unseren Sichtweisen festhalten – das Herzsutra . . . . .	68
3. Regeln ( <i>Sīla</i> ), Konzentration ( <i>Dhyāna</i> ) und Weisheit ( <i>Prajñā</i> ) . . . . .	74
4. Die drei Körper des Buddha. . . . .	79

<b>Kapitel IV: Den Weg des Chan beschreiten . . . . .</b>	<b>83</b>
1. Anhalten ( <i>Shamatā</i> ) und Sehen ( <i>Vipassanā</i> ) . .	86
2. Dein ursprüngliches Gesicht finden – eine Übertragung außerhalb der Schriften. . . . .	89
3. Kultivieren von <i>Samādhi</i> durch das Hören auf die Stille .	91
4. Die vier Schritte der Praxis des Hörens auf die Stille .	97
a) Sieben tiefe Atemzüge nehmen . . . . .	98
b) Lenkung des Bewusstseins von den Augen auf Nase, Mund und Herz . . . . . . . . . . . . . . . .	99
c) Beobachten des Atems . . . . . . . . . . . . . . . .	100
d) Auf die Stille hören . . . . . . . . . . . . . . . .	101
e) Hören auf den Klang eines Eies . . . . . . . . . .	104
<b>Zusammenfassung und Schlussfolgerung: Sich selbst und die Welt verwandeln: Chan-Meditation in der täglichen Praxis . . . . .</b>	<b>109</b>
<b>Zum Autor und zur Herausgeberin . . . . . . . . . . .</b>	<b>114</b>
<b>Bilddokumentation . . . . . . . . . . . . . . . . . . .</b>	<b>115</b>