

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

Kapitel IV: Den Weg des Chan beschreiten	83
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
Zusammenfassung und Schlussfolgerung:	
Sich selbst und die Welt verwandeln:	
Chan-Meditation in der täglichen Praxis	109
Zum Autor und zur Herausgeberin	114
Bilddokumentation	115