

Inhalt

Vorwort zur Neuausgabe 2010	9
Vorwort	12
Allgemeine Hinweise	19
Zehn Jahre danach: Ein Bestandsaufnahme	20

Teil Eins: Die Lehren

1	Buddhismus im Wandel	40
	Gesellschaft und Kultur · Der Kern der Lehren	
2	Das Herz des Weges: Achtsamkeit	47
	Sich selbst spüren · Eine grundlegende Übung: Atem und Gedanken spüren · Vom Sinn der Übung	
3	Freude am Leben: Umgehen mit Gefühlen	56
	Sinnesfreuden · Innen und Außen · Übung: Innen und Außen · Tägliche Übung: Einsicht und Entspannung · Gefühle verwandeln · Dankbarkeit und Liebe · Mitgefühl und Interesse	
4	Karma: Neigung und Erfahrung	66
	Festhalten · Übung: Gedanken kommen und gehen · Handeln und seine Folgen · Je mehr du etwas tust ... · Übung: Einmal ist immer · Die Umwelt als Spiegel · Übung: Du nervst!	

5	Ethik der Achtsamkeit: Die Wunderbaren Richtlinien	73
	Heilsames und unheilsames Handeln · Schlaf nicht wieder ein! · Ein Weg der Übung und nicht der Vorschrift · Ein Wort der Vorsicht · Alte und neue Ethik · Fallen und Hilfen	
6	Warum lebe ich?	84
	Auf der Suche nach Glück: Die acht weltlichen Dinge · Ein langer Atem: Interesse an inneren Prozessen · Der Wunsch nach Freiheit: Prioritäten setzen · Erwachen zum Wohl aller Wesen · Das Tor zum Tantra: Entsagung, Bodhicitta, Leerheit	

Teil Zwei: Den Weg gehen

1	Was ist Meditation?	98
	Meditation: Ein Begriffswirrwarr · Viele Wege führen zum Erwachen · Vertraut mit Heilsamem · Hören · Nachdenken · Verstehen ist nicht leicht · Meditieren: Ruhe und Einsicht	
2	Die Übung	110
	Die innere Haltung · Raum und Zeit · Die Körperhaltung · Regelmäßig üben · Inspiration, Sammlung und Einsicht	
3	<i>Sechzehn Übungen</i>	117
	Ablauf einer täglichen Übungsphase · Zur Ergänzung · 1 <i>Achtsamkeit und Konzentration</i> · 2 <i>Freude am Leben</i> · 3 <i>Unangenehme Gefühle</i> · 4 <i>Noch mehr unangenehme Gefühle</i> · 5 <i>Ein Arbeitstag</i> · 6 <i>Ein freier Tag</i> · 7 <i>Ein alltäglicher Konflikt</i> · 8 <i>Die Umwelt als Spiegel</i> · 9 <i>Neigung und Erfahrung</i> · 10 <i>Sternstunden</i>	

11 Wertschätzung für uns selbst · 12 Wertschätzung
für andere · 13 Ent-Täuschungen · 14 Energie umwandeln ·
15 Vom Atem lernen · 16 Mit Freude gehen · Wie geht es
weiter?

Teil Drei: Frauen und Buddhismus

- | | | |
|---|--|-----|
| 1 | Frauen stellen Fragen | 134 |
| | Frauenfeindliche Aussagen in den Lehren · Frauen und
Freiheit · Mut zu Fragen · Mitleid und Mitgefühl ·
Wut und Ärger · Gefühle und Reaktionen · Negative
Gefühle · Energie und Klarheit · Die Zähmung des Kriegers ·
Geschlechterrollen · Imitation des anderen Geschlechts ·
Verleugnen und Verdrängen · Wahrnehmen und Ausagieren ·
Selbstbilder und Ichgefühl · Liebesbeziehungen · Die Rolle
der Lehrenden · Gurus und Buddhas | |
| 2 | Stellen Sie sich vor, Sie sind ein Mann | 162 |
| | Ein Huhn ist kein Vogel – ein Mann ist kein Mensch ·
In der Leerheit gibt es weder Frau noch Mann · Männer sind
nützlich | |
| 3 | Frauen und Männer | 168 |
| | Nonnen und Mönche · Der Mann als Modell · Was ist eine
Frau? · Bedingtes Entstehen · Die »Leerheits«-Falle ·
Frauen und Männer | |

Teil Vier: Frauen und Freiheit

- | | | |
|---|--|-----|
| 1 | Wie weibliche Freiheit entsteht | 182 |
| | Frauen und Freiheit · Die Quadratur des Kreises ·
Ich bin ein Individuum · »Der« Mensch ist zwei · Frauen
und Freiheit · Eine »gemeinsame Welt der Frauen« · | |

Weibliche Genealogie · Die Wurzel des Weges – ist die
 Lehrerin · »Göttliche Frauen« · Beziehungen zu Frauen ·
 Am männlichen Geschlecht hängen · Frauenrollen sind
 leer von Eigenexistenz · Eine »richtige« Frau · »Richtige«
 und »falsche« Wahrnehmung · Das Phänomen Frau ·
 Viele Bilder prägen eine Frau · Eine »richtige« Familie ·
 Beziehungen zum anderen Geschlecht

*Sechs Übungen: 1 Von Frauen lernen · 2 Eine weibliche
 Genealogie · 3 Beziehungen zu Frauen · 4 Beziehungen
 zu Männern · 5 Mein Stammbaum · 6 Neid als Weg
 zum »Mehr«*

2 Mutter-Tochter, Göttin-Frau 209

Einsicht und Geduld · Die Grüne Tara · Mütter, Töchter,
 Frauenbilder · Alte Wunden heilen · Quince Años ·
 Eine weibliche Genealogie · Fragen über Fragen ·
Übung: Meine Mutter · Übung: Ich bin eine Frau ·
 Das Weibliche Göttliche · *Übung: Das weibliche Göttliche*

3 Die Grüne Tara 221

Gott, Götter, Gottheiten · Die Kraft der Imagination ·
 Weibliche und männliche Gottheiten · Die Grüne Tara ·
 Die Tara-Legende · Buddha Tara · Tara und der Westen ·
 Buddhas, Bodhisattvas und ihre Eigenschaften ·
Übung: Die Grüne Tara

Anhang

1	Anmerkungen	240
2	Leseempfehlungen und zitierte Literatur	257
3	Orte und Namen	264
	Buddhismus in Deutschland · Frauen im Buddhismus · Lehrerinnen · Gemeinschaften	