

INHALTS- UND THEMENVERZEICHNIS

Vorwort von Jack Kornfield	17
Dank	19
Mündliche Quellen	21
Zur Aussprache der Begriffe in Pāli, Sanskrit und Tibetisch	22
Einleitung: Auf dem Weg zur Befreiung – ein Reiseführer	25

Buddhas Lehre: Wandelbare Form – zeitloser Kern

1. Vom Indien Buddhas zum heutigen Westen: Die geschichtliche Entwicklung des Buddhismus

Was die Geschichte uns lehren kann	34
Indien und Sri Lanka: Entstehung und erste Ausbreitung der Lehre	35
Der Begründer	35
Kaiser Aśoka	38
Sri Lanka	39
Schulen und Lehrtraditionen	40
Die verschiedenen Schulen	40
Die überlieferten Texte	42
Die Lehrreden des Mahāyāna	43
Große Meister: Nāgārjuna, Aśaṅga, Śāntideva	44
Nāgārjuna	44
Aśaṅga und Vasubandhu	46
Śāntideva	47
Vom Aufkommen des Vajrayāna bis zum Niedergang des Buddhismus in Indien	48
Buddhistisches Tantra	48
Das Ende des Buddhismus in Indien	49

Südostasien	50
Thailand	51
Indochina	51
Indonesien und Malaysia	52
Burma	52
Ostasien	54
China	54
Korea	56
Japan	57
Tibet und die Mongolei	59
Tibet	59
Mongolei	64
Buddhismus im Westen	64
Zen	65
Der tibetische Buddhismus	66
Die Theravāda-Tradition	67
Drei Arten von Buddhismus im Westen	69
Ausblick und Vision	72
 2. Das Fundament der buddhistischen Lehre: die vier edlen Wahrheiten	 73

Die harten Tatsachen: Die erste edle Wahrheit – vom Leiden

3. Das Wesen des Daseins erkennen	78
Die vier himmlischen Boten: Krankheit, Alter, Tod und Hausloser ..	79
Drei Arten des Leidens	80
Das unmittelbare Leiden	80
Das Leiden der Vergänglichkeit	82
Potenzielles Leiden	83

Die drei Merkmale des Daseins	84
Alles Entstandene ist vergänglich	84
Alles Entstandene ist letztlich unbefriedigend, leidvoll	84
Alle Dinge des Daseins sind nicht-selbst	85
 4. Die fünf Daseinsgruppen – eine tiefgründige Weise, sich selbst zu betrachten	 87
Körper, Form, Materie	88
Herz-Geist	90
Gefühlstönung	90
Unterscheidungsvermögen	91
Bildekräfte	93
Bewusstsein	93
Anattā – Der leere Tanz der Khandha	95
Anhaften schafft Leiden – Loslassen bringt inneren Frieden	97
 5. Saṃsāra – der Kreislauf von Geburt und Tod	 98
Die sechs Daseinsbereiche	100
Die Höllenbereiche	100
Die hungrigen Geister	101
Die Welt der Tiere	101
Die neidischen Titanen	102
Die lichten Götter	102
Geburt als Mensch	104

Die Wurzel aller Mühsal: Die zweite edle Wahrheit – von der Ursache des Leidens

6. Getäuschte Wahrnehmung	106
Die vier verkehrten Wahrnehmungen	106
Das Resultat der Verblendung	110
7. Unheilsame Geistesfaktoren: Prägende Eigenschaften von Geist und Herz	113
Die unheilsamen Geistesfaktoren	115
<i>Die unheilsamen Geistesfaktoren im Theravāda-Modell</i>	115
Die Wurzel-Kileśa im Theravāda-Modell	116
Die sekundären Kileśa im Theravāda-Modell	119
<i>Die unheilsamen Geistesfaktoren im Mahāyāna-Modell</i>	123
Die Wurzel-Kleśa im Mahāyāna-Modell	125
Die sekundären Kleśa im Mahāyāna-Modell	127
8. Karma – das Gesetz von Ursache und Wirkung unseres Tuns	129
Unser Tun wirkt	130
Missverständnisse	131
Die vier Komponenten einer Tat, die ihr karmisches Resultat bestimmen	132
Die Absicht, der zentrale Faktor	133
Verantwortung	133
Die zehn unheilsamen Handlungen	134
Die zehn heilsamen Handlungen	137
Karma wirkt auch hier und jetzt	138
Karma und Wiedergeburt	139
Was geht von Leben zu Leben, wenn es kein Selbst gibt?	139
Reinigen von unheilsamem Karma	140

Schuld oder Reue	141
Zuflucht und Bodhicitta als Läuterung	142
9. Abhängiges Entstehen	144
Die zwölf Glieder des Abhängigen Entstehens	146
Unwissenheit, Verblendung	146
Bildekräfte, Tendenzen	146
Wiedergeburt-Bewusstsein	147
Geist-Körper	148
Die sechs Sinne	148
Kontakt	148
Gefühlstönung, Vedanā	149
Verlangen, Durst	149
Ergreifen, Festhalten	150
Werden	150
Geburt	151
Krankheit, Alter, Tod	152
Nicht lineare, sondern komplexe Abhängigkeit	152
Von Tod zu Geburt	153

Die große Befreiung: Die dritte edle Wahrheit – vom Ende des Leidens

10. Die Auflösung der zwölf Glieder durch Achtsamkeit, Erkenntnis und Gelassenheit	158
Beenden von Verlangen und Ergreifen	158
Vedanā und Gelassenheit	159
Unwissenheit durch Erkenntnis ersetzen	160
Die Kilesa entkräften	162
Erleuchtung und Nibbāna	163

11. Die Stufen der Erleuchtung nach dem Theravāda-Modell 166

Fortschritt	166
Tore der Befreiung	168
Die Fesseln des Daseins	168
Die erste Erleuchtungsstufe: Eintritt in den Strom	169
Die zweite Erleuchtungsstufe: eine letzte Wiederkehr	170
Die dritte Erleuchtungsstufe: keine Wiederkehr	170
Die vierte Erleuchtungsstufe: vollständig befreit	171
Erbblühen des Mahāyāna	171
Arahat und Bodhisattva – im Theravāda und im Mahāyāna	172
Das Bodhisattva-Ideal im Westen	174
Befreiender Durchblick – statt endgültiger Ausstieg	175
Die Sichtweise der Mitte: Mādhyamika	176
Alles ist Geist: die Sichtweise des Yogācāra	178

12. Die Stufen der Erleuchtung nach dem tibetischen Mahāyāna-Modell 179

Der Pfad der Ansammlung	180
Der Pfad der Vorbereitung	180
Der Pfad des Sehens	181
Der Pfad der Meditation	181
Auf der achten Ebene	182
Auf den letzten zwei Ebenen	182
Der Pfad des Nicht-mehr-Praktizierens: die vollständige Erleuchtung der Buddhas.	183
Buddha-Qualitäten	183
Buddha-Aktivität	184
Vision der menschlichen Möglichkeiten	185
Lehrende, MeisterInnen, Gurus: Erleuchtet oder nicht?	185
Hingabe: An die Lehrenden oder an die Lehre und Praxis?	186
Innere Verwirklichung – Auftreten im Äußeren	187
Begriffe und Realitäten	188

Ārya Sangha	189
-------------------	-----

Unterwegs: Die vierte edle Wahrheit – vom Pfad, der zum Ende des Leidens führt

13. Sobhana – die wunderbaren Qualitäten von Geist und Herz	192
Die heilsamen Geistesfaktoren im Theravāda-Modell	193
Die heilsamen Geistesfaktoren im Mahāyāna-Modell	204
14. Der edle Achtfache Pfad	207
Rechte Erkenntnis	209
Rechte Gesinnung	210
Rechte Rede	211
Rechtes Tun	212
Verhaltensregeln	214
Rechter Lebenserwerb und Engagement	215
Persönliches Engagement in der Welt	215
Rechtes Bemühen	218
Rechte Achtsamkeit	222
<i>Die vier Grundlagen der Achtsamkeit</i>	223
Die erste Grundlage: Achtsamkeit des Körpers	224
Die zweite Grundlage: Achtsamkeit der Gefühlstönungen, Vedanā	226
Die dritte Grundlage: Achtsamkeit der Geisteszustände	227
Die vierte Grundlage: Achtsamkeit der Dhammas	229
<i>Die fünf Hemmnisse</i>	230
<i>Die fünf Daseinsgruppen</i>	230
<i>Die zwölf Sinnesgrundlagen</i>	231
<i>Die sieben Erleuchtungsfaktoren</i>	231
<i>Achtsames Erkennen der vier edlen Wahrheiten</i>	239

Das Betrachten der drei Merkmale	239
<i>Die fünf Spirituellen Fähigkeiten</i>	239
Rechte Sammlung	241
<i>Die Objekte der Samatha-Meditation im Theravāda</i>	242
<i>Die vier erhabenen Verweilungen</i>	244
Liebevoller Güte	244
Mitgefühl	245
Mitfreude	246
Gelassenheit	247
Die Kontrahenten der vier Verweilungen	249
<i>Objekte der Sammlung in der tibetischen Tradition</i>	252
<i>Sammlung und Versenkung</i>	252
Die fünf Versenkungsfaktoren	253
Das Verhältnis der Versenkungsfaktoren zu den Hemmnissen	255
Stufen der Sammlung	257
Die Versenkungsstufen	258
Übersinnliche Kräfte	261
Der verwirklichte Achtfache Pfad	262
 15. Der Stufenpfad im tibetischen Mahāyāna (<i>Lam-rim</i>)	263
Hören, Reflektieren, Meditieren	264
Die vier Geist-Transformationen	264
Das wertvolle menschliche Leben	265
<i>Spirituelle Freunde</i>	267
Die Kontemplation über Vergänglichkeit und Tod	268
Kontemplation über Karma	272
Kontemplation über die leidvolle Situation des Saṃsāra	272
Ausrichtung und Motivation	273
Zuflucht	273
Liebevoller Güte und Mitgefühl	275
Drei Reichweiten	275
Bodhicitta-Kontemplationen	277
Bodhisattva-Gelübde	277

Gleichwertigkeit von Freunden, Feinden und Unbekannten . . .	278
Die Wesen als Mutter sehen	279
Die Güte der Mutter sehen	279
Ihre Güte erwidern	280
Andere und sich selbst als gleichwertig erkennen	281
Nachteile des Egoismus, Vorteile des Altruismus	281
Sich selbst mit anderen austauschen	283
<i>Lo-jong-Praxis</i>	283
Geben und Nehmen	284
Der vorzügliche Wunsch	285
Bodhicitta verwirklicht: Der Weg der Bodhisattvas	285
Pāramitā: Die Vervollkommnungen	286
Zwei Ebenen der Wirklichkeit	287
Die Pāramitā der Großzügigkeit	288
Die Pāramitā des ethischen Verhaltens	289
Die Pāramitā der Geduld	290
Die Pāramitā des enthusiastischen Bemühens	291
Die Pāramitā der Sammlung und Meditation	292
Die Pāramitā der Befreienden Erkenntnis und Weisheit	296
<i>Die Natur des Geistes</i>	301
Buddhaschaft	303
 16. Vajrayāna: Das Ziel ist der Weg	 304
Die neuen Schulen	305
Die drei Fahrzeuge	305
Die tantrischen Vorbereitungspraktiken	307
Zuflucht nehmen	308
Niederwerfungen	308
Vajrasattva-Mantras	309
Maṇḍala-Darbietungen	309
Guru-Mantras	310
Die Grundlagen	311
Die drei Prinzipien des Pfades	311

Tantrische Gelübde	313
Initiation Ermächtigung	314
Die Tantra-Klassen	315
Entstehungsstufe	317
Methode und Weisheit	320
Vollendungsstufe	321
Sechs Yogas des Nāropa und andere Methoden	322
Dzogchen – die große Vollendung	325
Grund	327
Pfad	327
Resultat	329
Epilog zum Vajrayāna	330
 17. Schlusswort und Widmung	 332
 Anhang	 335
Übersicht über alle Geistesfaktoren im Theravāda- und im Mahāyāna	336
Anmerkungen	348
Register praxisrelevanter Begriffe	352
Glossar	362
Schriftliche Grundlagen dieses Buches	380
Zu Fred von Allmen und Renate Seifarth	383