

Inhalt

Vorwort	11
Einleitung	13
1 Der buddhistische Übungsweg <i>Ein Überblick</i>	
<i>Grundlagen</i>	
Was die buddhistische Lehre verspricht	15
<i>Quellentext</i>	
Aus den Therī Gāthā	22
2 Weisheit entfalten <i>Pañña</i>	
<i>Grundlagen</i>	
Erkanntes Erleben <i>Vipassanā</i>	23
Die vier Edlen Wahrheiten	26
Der Edle achtfache Pfad	27
Der Edle achtfache Pfad als Praxis	29
Die Kette bedingten Entstehens <i>Paṭiccasamuppāda</i>	30
<i>Quellentext</i>	
Zur Natur des Bedingten Entstehens	31
<i>Grundlagen</i>	
Die fünf Daseinsgruppen <i>Khandhas</i>	33
Die sechs Wurzelbedingungen	37
Die drei Daseinsmerkmale und das Erlöschen	41

Die 37 Erleuchtungsfaktoren <i>Bodhipakkhiya-dhamma</i>	43
<i>Quellentexte</i>	
Vier Arten des Leuchtens	46
Über Zen	47
<i>Praxis</i>	
Übung <i>Sehen beim Sehen</i>	48
Meditation <i>Bodyscan</i>	49

3 | **Zuflucht**

<i>Grundlagen</i>	
Zufluchtnahme	53
<i>Quellentext</i>	
Die drei Juwelen	55
<i>Praxis</i>	
Rezitation <i>Zufluchtsformel</i>	56
Rezitation <i>Die fünf Tugendregeln</i>	57

4 | **Ethik Herz und Geist eine Richtung geben**

<i>Grundlagen</i>	
Ethik	59
Karma	61
Die fünf Bereiche heilsamen Handelns <i>Sila</i>	63
Achtsame Rede	65
Großzügigkeit <i>Dāna</i>	66
<i>Quellentext</i>	
Gebet einer unbekannten Äbtissin	70

Praxis

Reflexion <i>Verantwortungsvoll handeln</i>	71
Übung <i>Eine Sila pro Woche</i>	72
Übung <i>Großzügigkeit</i>	75
Übung <i>Täglich großzügig sein</i>	76
Kontemplation <i>Die vier Vergegenwärtigungen</i>	77
Kontemplation <i>Die Kostbarkeit menschlicher Geburt</i>	79

5 | Ruhe und Einsicht durch Meditation

Grundlagen

Was ist Meditation?	81
Umgang mit Gedanken in der Meditation	82
Umgang mit schwierigen Emotionen	84
<i>Samatha</i> und <i>Vipassanā</i>	87
Die meditativen Vertiefungen <i>Jhānas</i>	90
Die vier Elemente des Körpers	95
Die Einsichtsstufen <i>nach Mahasi Sayadaw</i>	99

Quellentexte

<i>Samatha</i> und <i>Vipassanā</i>	106
Achtsamkeit beim Ein- und Ausatmen <i>Ānāpānasati</i>	108

Praxis

Meditationsanweisung <i>Atembetrachtung</i>	110
Reflexion <i>Klarheit bezüglich der Meditationspraxis</i>	113
Übung <i>Umgang mit Gedanken</i>	114
Reflexion <i>Meditationstagebuch</i>	115

6 | **Geistetraining** *Wesentliche Aspekte*

Grundlagen

Achtsamkeit – bewusste Geistesgegenwart <i>Sati</i>	117
Achtsamkeit im Überblick <i>Sati</i>	119
Die sieben geistigen Aspekte der Achtsamkeit	120
Die vier Grundlagen der Achtsamkeit	122
Über das Annehmen	124

Quellentext

Wie Achtsamkeit zur Befreiung des Geistes führt	130
---	-----

Praxis

Übung <i>Die vier Grundlagen der Achtsamkeit</i>	131
Übungen <i>Achtsamkeit im Alltag</i>	132
Übung <i>Innehalten</i>	138
Meditation <i>Sich selbst Annehmen</i>	139

7 | **Umgang mit den Hindernissen**

Grundlagen

Die fünf Hindernisse <i>Nīvaraṇa</i>	141
Vier Möglichkeiten des Umgangs mit den Hindernissen	144

Quellentexte

Ich bat um Kraft	146
Die fünf Hindernisse	147
Wie mit den Hindernissen zu üben ist	148

Praxis

Übung <i>Druck und Bequemlichkeit</i>	150
Übung <i>Wahrnehmen und Beruhigen der fünf Hindernisse</i>	151

Übung <i>Forschungsreise durch die fünf Hindernisse</i>	153
Meditation <i>Umgang mit Widerstand</i>	156

8 | Die Entfaltung spiritueller Fähigkeiten

Grundlagen

Die fünf spirituellen Fähigkeiten <i>Indriya</i>	159
Ausgleich der fünf spirituellen Fähigkeiten	160
Traditionelle Empfehlungen zur Entwicklung der Willenskraft	162
Neun hilfreiche Faktoren zur Kultivierung der Fähigkeiten	165
Die fünf Edlen Mächte	167

Quellentexte

So wird Erwachen möglich	170
Die vier großen Bemühungen	171

Praxis

Reflexion <i>Willenskraft im Fokus der vier großen Bemühungen</i>	172
Reflexion <i>Vertrauen entfalten</i>	173

9 | Das Herz entwickeln *Mettā*

Grundlagen

Der buddhistische Weg zu einem liebevollen und friedvollen Geisteszustand	175
<i>Mettā</i> -Praxis auf den Punkt gebracht	179

Quellentext

<i>Mettā</i> -Sutta	181
---------------------------	-----

Praxis

Reflexion <i>Selbstannahme</i>	183
Übung <i>Achtsamkeit und Selbstliebe</i>	183

Kontemplation <i>Den Geist in Richtung Mettā lenken</i>	184
Meditation <i>Meditationssätze zu den vier Brahmavihāras</i>	186
Meditation <i>Mettā in alle Richtungen verströmen</i>	188
Kontemplation <i>Mettā</i>	190
Meditation <i>Vergebung</i>	194
Rezitation <i>Mettā-Bhāvana</i>	196

10 | Kontemplation

Grundlagen

Was ist Kontemplation?	201
------------------------------	-----

Praxis

Kontemplation <i>Die fünf täglichen Betrachtungen</i>	204
---	-----

11 | Stufenweg zum Erwachen *Die Pāramitās*

Grundlagen

Die zehn Vollkommenheiten <i>Pāramitās</i>	207
--	-----

Quellentext

Dipankara und Sumedha	213
-----------------------------	-----

Praxis

Reflexion <i>Die Pāramitās dem Alltag zugrunde legen</i>	214
--	-----

Meditation <i>Die zehn Pāramitās als Mettā-Bestrebungen</i>	216
---	-----

Quellentext

Buddhas Worte <i>Seid euch selbst ein Licht</i>	218
---	-----

Index	219
-------------	-----

Über die Autorin und Danksagung	223
---------------------------------------	-----