

# Inhalt

Vorwort .....	11
Einleitung .....	13

## 1 | Der buddhistische Übungsweg *Ein Überblick*

### *Grundlagen*

Was die buddhistische Lehre verspricht .....	15
--	----

### *Quellentext*

Aus den Therī Gāthā .....	22
---------------------------	----

## 2 | Weisheit entfalten *Pañña*

### *Grundlagen*

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>Patijcasamuppāda</i> .....	30
--	----

### *Quellentext*

Zur Natur des Bedingten Entstehens .....	31
--	----

### *Grundlagen*

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>Sīla</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 nach <i>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 | Geistestraining 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
---------------------------------------	-----