

Inhaltsübersicht

Geleitwort von Tsoknyi Rinpoche	17
Vorwort von Jack Kornfield	17

Einführung	25
Im Geiste gegenseitiger Wertschätzung	25
Danksagungen	28

Erster Tag – Abend

Eröffnung	31
Vipassanā und Mahāmudrā, erste Perspektiven	32
Die Retreat-Struktur	34
Ethische Verhaltensrichtlinien	35
Das Geschenk des Schweigens	36
Die Motivation wachrufen	39
Unterstützung für unser Herzensanliegen suchen	40

Einführung in die Mahāmudrā-Meditation	41
Was ist Gewahrsein und wie praktizieren wir es?	41
Meditation: Entspannte, wache Bewusstheit	42
Fließendes, lebendiges Sitzen –	
Schlüsselpunkte für den Körper	42
Sich aus der Beschäftigung mit den drei Zeiten lösen –	
Schlüsselpunkte für den Geist	44
Gibt es einzelne Augenblicke?	46
Zeitloses Gewahrsein	47
Jetzt ist der Moment	48

Zweiter Tag

Im Hier und Jetzt ankommen	49
Ausrichtung und Motivation	49
Aufrecht und entspannt: Die Körperhaltung	50
Aufrecht und geerdet im Körper, achtsam und gelassen im Geist	50
Achtsam niedergelassen – im Körper zu Hause	52
 Ein Plädoyer für die Gehmeditation	54
Die Kontinuität des achtsamen Gewahrseins etablieren	54
 Lass den Buddha in dir meditieren	58
Erwachen	58
Anstrengungslos wie ein segelnder Adler	59
Bodhicitta – der Geist des Erwachens	61
<i>Sati</i> – sich immer wieder an gelöstes Sein erinnern	62
Gedanken als Helfer der Meditation	63
Geführte Meditation: den Gedanken freien Lauf lassen	63
Den Faden des Gewahrseins halten – auch bei Schläfrigkeit	64
Zu Beginn der Meditation einen klaren Entschluss fassen	65
Völlig konzentriertes Meditieren	66
Geführte Meditation: Vollständige Atem-Achtsamkeit	67
Anstrengungsloses, unabgelenktes Sein	68
Geführte Meditation: Wie ein Tor die Kühe hütet	69

Dritter Tag

Die innere Haltung: gelassen und frei	71
Umgangsweisen	71
Interessiert und gelassen, weil wir verstehen wollen	72

INHALTSÜBERSICHT

Wie finden wir in freies, unverstricktes Sein?	75
Wertschätzung	75
Überzeugtes, strebendes und inspiriertes Vertrauen	76
Wie können wir unser Vertrauen nähren?	79
Geführte Kontemplation zu Vertrauen und Zweifeln	79
Forschergeist und Bodhisattva-Haltung	80
Mit offenen Augen meditieren	80
Die Prioritäten klären und Einfachheit kultivieren	81
Panoramisches Denken und Sein	82
 Von der Komplexität zur Einfachheit	 85
Was brauchen wir wirklich?	85
Materielle Genügsamkeit	85
Im Körper zu Hause sein	87
Schweigen und Horchen – ein Lob der Stille	89
Klarheit in den Gefühlen	91
Ins Dickicht der Gedanken blicken	92
Grundlos glücklich	94

Vierter Tag

Gelöstes Sein	95
Die vorbereitenden Kontemplationen	95
Ausstieg aus dem Verstricktsein mit den drei Zeiten	96
Geführte Meditation »Das Gewahrsein ruht in sich selbst«	97
Absichtslos gewahr sein	98
Gelöstes Sein in allen Aktivitäten praktizieren	99
Geführte Meditation: mit Bewegung experimentieren	99
Kurze Praxisperioden	101
Das Erleben einladen	103

INHALTSÜBERSICHT

Qualitäten des achtsamen Gewahrseins	104
Nichts als Störung sehen	104
Erwünschtes, Unerwünschtes, alles hat Platz	106
Dem Kind einen Namen geben	107
Mehr Handwerkszeug	109
Geh-Meditation: Erinnerung	111
Schweigen: Ein Appell	112

Fünfter Tag

Sinneserfahrungen als Helfer des Erwachens	115
Geführte Meditation: Öffnen der Sinne	115
Die nicht fassbare Natur der Erfahrungen erleben	118
Schleier und Filter auflösen	119

Basis, Weg und Frucht im Mahāmudrā	121
---	-----

Tanz – ohne Tänzerin	123
Unbeständigkeit erfahren	123
Vipassanā – Erkenntnis	125

Sichtweise und Motivation im Mahāmudrā	128
Die erwachte Grundnatur freilegen	128
Was ist Geist – Was ist Gewahrsein?	128
Studium, Kontemplation und Meditation	131
Geistesruhe und Einsicht	133
Der schnellste Weg	134

Sechster Tag

Bodhicitta – das Unmögliche wagen	139
Entschluss zum Wohle vieler	139
Mängel der Selbstzentriertheit – Fülle des Altruismus	141
Umfassender als Mitgefühl	143
Missverständnisse und Überforderung	145
Ein sinnerfülltes Leben	147
Bodhicitta-Praxis	148
Güte und Mitgefühl	149
In Abhängigkeit von den Lebewesen	150
Sich in den anderen wiedererkennen	152
Perspektivenwechsel	153
Herzensschulung	153
 Den Geist und das Denken erforschen	 156
Übung am Beispiel des Hörens	156
Gibt es Gewahrsein?	157
Gedanken sind äußerst segensreich	159
Die Fülle geistiger Aktivität nutzen	163
Die Einheit von Geist und geistigen Bewegungen	165
 Geduld – Kraft des Herzens	 166
Sich auf die Erfahrung einlassen	166
Geduld mit dem Hier und Jetzt	168
Geduld heißt Vertrauen	171
Toleranz	173
Lass den Baum wachsen	175

Siebter Tag

Fragen und Antworten, Teil Eins	177
Ist Gewahrsein etwas Absolutes?	177
Was hilft bei Blockaden?	179
Die eigene Praxis in Bodhicitta einbetten	180
Umgang mit Vedanā:	
zwanghafte Gewohnheit oder freie Wahl	182
Empfangendes, nicht-manipulatives Gewahrsein	182
Vedanā – Gefühlstönung	183
Wie wir reagieren – zwanghafte Gewohnheit	184
Geschickter Umgang – freie Wahl	186
Wer hat hier das Sagen?	187
Fragen und Antworten, Teil Zwei	189
Mahāmudrā und Vipassanā	189
Mahamudra-Sicht	191
Die Rolle des Guru	193
Dunkle Geistesruhe	195
Die Kontinuität des Gewahrseins	195

Achter Tag

Unbeschwert – mit unerwünschten Emotionen	199
Tolerant und interessiert	199
Die emotionalen Landschaften benennen	200
Auf die Tonlage hören	201
Geschicktes Bemühen	202
Die formelle Gehmeditation – ein wertvolles Gefäß	203
Respekt für das Schweigen	204

INHALTSÜBERSICHT

Fragen und Antworten, Teil Drei	205
Zuflucht	205
Sexualität	206
Fünf Phasen des Umgehens mit belastenden Emotionen	207
Erwachen ganz konkret	213
 Waches, gelassenes Nicht-Tun	 215
Schläfrig und ruhelos:	
ungeliebten Hemmnissen weise begegnen	215
Auf Empfang umschalten	217
Offen und entspannt	218
Bhāvanā – sich vertraut machen	218
Auf dem schmalen Grat der Gegenwart	219

Neunter Tag

Mahāmudrā-Vorbereitungen	221
Besondere Vorübungen für Mahāmudrā	221
Zuflucht und Bodhicitta	221
Die Vajrasattva-Praxis	222
Das Maṇḍala-Opfer	224
Die Bodhisattva-Haltung	225
Guru-Yoga	226
 Rechte Anstrengung	 227
Die Kunst der Minipausen	227
Echte Entspannung	229
Die sechs Sinne, strahlend wie die Sonne	
am wolkenlosen Himmel	230
Geführte Meditation:	
Gewahrsein in allen sechs Sinnesfeldern entwickeln	231

Herzensgüte	235
Unheilsames aufgeben und Heilsames kultivieren	235
An Bagatellen wachsen	237
Sich und anderen vergeben	240
Die nahen und die fernen Feinde	243
Die wichtigste Person sitzt neben dir	246
Facetten der Herzensgüte	247

Zehnter Tag

Gedanken als Helfer des Erwachens	249
Was ist Anhaften?	250
Wie Zeichnungen im Wasser	251
Eine neue Haltung zum Spiel der Erscheinungen einnehmen	253
Wie Spiegelungen im Wasser	254
Wie Salz in Wasser	256

Die vier unermesslichen Qualitäten	258
Einführung	259
Eine Unterweisung des Buddhas	262
Die schrittweise Praxis der vier Unermesslichen	264
Nondualität	272

Selbst oder Nicht-Selbst: wer sind wir wirklich?	273
Verkehrte Wahrnehmungen	274
Unbeständig statt dauerhaft	274
Unzulänglich statt erfüllend	275
Warum es ein Problem ist, ein Selbst zu ergreifen	277
Wie Selbst erscheint	279
Einbildung (māna)	280
Wer oder was wir sind	281
Die Praxis	284

Fragen	286
--------	-----

Elfter Tag

Segen erfahren	289
Sich nicht identifizieren, auch nicht mit Schmerzen	289
Segen und der spirituelle Meister	291
Die eigentliche Quelle des Segens	295
Beten	296
Geführte Visualisation, in Gegenwart des Buddhas zu sein	297
 Vipassanā und Mahāmudrā im Vergleich	298
In der Essenz nahe verwandt	298
Ein wesentlicher Unterschied	300
Schweige-Retreats: Unterstützung und Auseinandersetzung	301
Kultur- und religionsfrei	302
Samatha und Vipassanā: Eine Begriffsklärung	303
Betrachtungen aus der Sicht des Mahāmudrā	305
Frei inmitten allen Erlebens	308
Der Wirklichkeit nicht ausweichen	309
<i>Ein Dharma</i>	310
Der Blickwinkel: Objekte oder Gewahrsein?	312
Segen	314
Theravāda und Mahāyāna	316
 Meditation »Wie ein heißer Stein«	318
Geführte Meditation zur Selbstbefreiung allen Erlebens	318
 Güte – Mitgefühl – Gelassenheit:	
grenzenloses Wohlwollen	321
Gib das Leiden auf!	322
Gleichmut – mit allem »gleich mutig« bleiben	323

INHALTSÜBERSICHT

Güte – Freundschaft mit sich selbst und anderen	325
Mitgefühl	326
Den Mitgefühlsmuskel trainieren	327
Überheblichkeit wegraspeln	329
Die Rettung des Mondes	330
Denn Liebe macht das	331

Zwölfter Tag

Abhängiges Entstehen und Meditation	333
Interdependenz – Abhängiges Entstehen	
in Hinblick auf Bedingungen	334
Wie es zu Leid kommt – Abhängiges Entstehen	
in Hinblick auf Ursachen	335
Wie das Verstehen des Abhängigen Entstehens befreit	339
Wo unsere Meditation in der Kette ansetzt	339
Zusammenfassung und Meditation	342
Abhängiges Entstehen und Leerheit:	344
Verantwortung und Freiheit	344
Bedingtes, abhängiges Entstehen	345
Karma: Wie wir uns selbst prägen	347
Vedanā: Wie es sich anfühlt – wie wir damit umgehen	352
Verantwortung	354
Freiheit	354
Das Selbst erkennen und durchschauen	356
Selbstexistenz überall durchschauen	358
Weisheit und Mitgefühl: die zwei Flügel eines Vogels	359
 Unser Geist: Weit wie der Himmelsraum	 360
Tilopas Erklärungen	360
Geist ohne Mittelpunkt	362
Mahāmudrā – die Weite in der Enge finden	363

Der Herzatem: Mitgefühl und Mahāmudrā als Einheit praktizieren	364
---	-----

Dreizehnter Tag

Wie ermüdend, nach Vollendung zu streben!	367
Saṃsāra und Nirvāṇa sind gleichwertig	367
Wenn Dharma zu Drama wird ...	368
Körper und Geist sind nicht getrennt	369
Selbst und Andere(s) sind nicht zweierlei	370
Ein Dharma und viele Wege – den inneren Kompass justieren	371
 Meditation der offenen Sinne	373
Geführte Meditation	373
Fragen zum Meditieren mit offenen Sinnen	376
 Eine heilsame und heitere Lebenshaltung kultivieren	378
Heilsames	379
Die altruistische Ausrichtung	379
Großzügigkeit	381
Gelassenheit	383
Weiser Humor	385
Unkompliziertheit	387
Dankbarkeit, Wertschätzung und Mitfreude	389

Vierzehnter Tag – Morgen

Weitergehen	391
Annehmen und Loslassen	391
Saṅgha	392
Nachsicht	394

INHALTSÜBERSICHT

Genügsamkeit	395
Ethisches Verhalten	395
Motivation und Widmung	396
Abschließende Wünsche	397

Anhang

Die Autoren / Bücher / Adressen	400
Das Meditationszentrum Beatenberg	402