

# Inhalt

Danksagung	9
Vorwort	12

## EINFÜHRUNG

1: Die Erleuchtung mit dem Körper berühren	20
2: Was ist aus dem Dharma des Buddha geworden?	24
3: Die Berufung zum Waldleben	29
4: Die letzte Herausforderung des Buddhismus	33

## ERSTER TEIL:

### UNSERE SOMATISCHE ENTFREMDUNG VOM KÖRPER

5: Der moderne Buddhismus und die globale Krise	40
6: Der Verlust des Körpers	47
7: Unsere emotionale Abgetrenntheit	51
8: Die historischen Wurzeln unserer heutigen Körperfremdheit	56
9: Meditation ohne den Körper	66
10: Die körperliche Herausforderung des tibetischen Yoga	72

## ZWEITER TEIL:

### MIT DEM KÖRPER MEDITIEREN

11: Der Ruf zur Rückkehr	80
12: Wie sollen wir vorgehen?	84
13: Durch das Tor eintreten	89
14: Unbehagen bei der körperlichen Übung	97

15: Der Hintergrund und der Prozess des Unbehagens	104
16: Der Prozess des Loslassens	109
17: Die Reise entfaltet sich	113
18: Der Körper hat eigene Pläne	116

DRITTER TEIL:

DEN PROZESS DER MEDITATION  
MIT DEM KÖRPER VERSTEHEN

19: Die Wichtigkeit nichtbegrifflichen Verstehens in der Körperarbeit, und wo Begriffe nötig sind	122
20: Was der Körper weiß	128
21: Was geschieht mit dem, was wir zurückweisen?	132
22: Ein Beispiel	140
23: Karma der Ursache, Karma der Wirkung	146
24: Unser ungelebtes Leben	151
25: Der Körper und seine Dimensionen: Das volle Ausmaß des Karma der Wirkung	154
26: Der Augenblick der größten Entfremdung	158
27: Die Reaktionen des Egos transzendentieren	166
28: Befähigung	172
29: Unpersönlich und individuell	178
30: Der Segen des Chaos	185
31: Der Körper des Buddha	195

VIERTER TEIL:

DIE DYNAMIK DES PFADES: PRINZIPIEN, ÜBUNGEN  
UND ERFAHRUNGEN

32: Frieden entwickeln: Körperliches Shamatha	206
33: Sind wir bereit zu sehen? – Somaisches Vipashyanâ	211
34: Auseinanderfallen	215

35: Die Spur unserer Gefühle verfolgen	221
36: Auf unsere Emotionen vertrauen	226
37: Imagination in der Körperarbeit	232
38: Das Verständnis von Schmerz im tibetischen Yoga	242
39: Einige grundlegende Veränderungen	249
 FÜNFTER TEIL: DER KÖRPER UND DIE PERSON	
40: Der Körper ist die Buddha-Natur	256
41: Die Reise als Entfaltung der Beziehung zur Buddha-Natur	260
42: Das Ego, der Körper und die Reise	267
43: Die ersten Stadien der Reise	273
44: Aspekte der Entfaltung des Prozesses	281
45: Die tibetische Sicht der Hauptstadien der Entfaltung	288
46: Der Körper als Führer auf der Reise	295
47: Dem Schatten begegnen	298
48: Der persönliche Körper	304
49: Die nächste Ebene: Der interpersonale Körper	313
50: Schichten des interpersonalen Körpers	320
51: Wie andere Menschen uns helfen, unserem Schatten zu begegnen	324
52: Weitere Tiefen des Schattens integrieren	333
53: Der kosmische Körper, erster Teil: Das Transzendieren der wissenschaftlichen Weltanschauung	337
54: Der kosmische Körper, zweiter Teil: Die Erde als unser Körper	343
55: Der kosmische Körper, dritter Teil: Der Prozess der Initiation	347

56: Der kosmische Körper, vierter Teil: Bis zum Ende jeglichen Seins	355
57: Wer bin ich?	363
FAZIT	371
Zu dem werden, was wir sind	372
Anhang	381
Der Autor	427
Anmerkungen	428