

INHALT

| | |
|---|-----------|
| Vorwort von Dr. Paul Köppler | 9 |
| Biographie von Ruth Denison – nach ihren Erzählungen aufgeschrieben von Annabelle Zinser | 12 |
| Zu den Texten und Danksagung | 33 |
| | |
| Texte und Vorträge von Ruth Denison | 34 |
| Atem-Achtsamkeit | 34 |
| Die Illusionen zerstören | 38 |
| Der Affengeist – mit der inneren Unruhe arbeiten | 41 |
| Das Sitzen mit der Achtsamkeit gegenüber dem Schmerz beginnen | 45 |
| Anicca, Dukkha und Anatta in unseren Beziehungen | 47 |
| Anicca – Vergänglichkeit | 59 |
| Ärger und Depression mit Achtsamkeit begegnen | 71 |
| Die Diener der Hindernisse | 83 |
| Im Leiden gefangen sein | 94 |
| Mit den Gedanken, den nicht eingeladenen Gästen, umgehen | 103 |
| Nicht auf unsere Schwächen reagieren | 111 |
| Zerstreuungen vermeiden | 119 |
| Die vier Elemente – oder die Illusionen zerstören | 124 |
| »Wer isst?« | 129 |
| Geduld und Ausdauer für die Übung entwickeln | 132 |

Das letzte Retreat mit Ruth Denison im Waldhaus

| | |
|---|-----|
| am Laacher See im August 1999 | 135 |
| Einführung in das Retreat (6. August) | 135 |
| Die Wahl der Lebensführung | 138 |
| Leid in der äußeren Welt | 140 |
| Was ist uns wirklich wichtig? | 142 |
| Karma | 142 |
| Möglichkeit der Veränderung | 143 |
| Die Essenz aller buddhistischen Lehren | 145 |
| Die vier Grundlagen der Achtsamkeit | 146 |
| Weisheit ist erlernbar | 147 |
| Vergebliches Streben aufgeben | 148 |
| Leid als Antrieb zum Erwachen | 149 |
| Zufluchtnahme | 151 |
| <i>Sila</i> – Ethik | 153 |
| Die fünf <i>Silas</i> (7. August) | 154 |
| Wahrnehmung des Atems | 169 |
| Anleitung zur Meditation im Stehen | 174 |
| Der Körper als erste Grundlage der Achtsamkeit: | |
| Atem-Achtsamkeit | 175 |
| Der Atem als besonders geeignetes Übungsobjekt | 176 |
| Resultate der Atemmeditation | 178 |
| Achtsamkeit auf den Körper im Körper | 179 |
| Unachtsamkeit im Alltagsleben | 180 |
| Das zweite positive Resultat der Atemmeditation | 182 |
| Achtsamkeit als liebevolles Sehen | 184 |
| Atemkörper | 185 |
| Beruhigung und Entspannung in der Leerheit | 187 |

| | |
|---|-----|
| Über die Freude als vierten der sieben Erleuchtungsfaktoren | |
| (8. August) | 192 |
| Mit den Füßen hören | 194 |
| Vorteile des Erfahrungsaustausches | 196 |
| Traurigkeit | 196 |
| Anleitung zur Meditation mit einer Reise durch | |
| den Körper | 198 |
| Bewusstes Stehen | 202 |
| Sitzmeditation nach dem Stehen | 202 |
| Metta-Rezitation | 203 |
| Das Gleichgewicht zwischen Wertschätzung für sich selbst | |
| und Bescheidenheit | 204 |
| Achtsamkeit außerhalb der formalen Meditation | 205 |
| Die Übung als Training betrachten | 206 |
| Die Balance zwischen Anstrengung und | |
| Entspannung halten | 207 |
| Die Atembewegung ist wie das Meer – | |
| nur beobachten ohne einzugreifen | 208 |
| Umgehen mit dominantem Einatmen | 210 |
| Über die Pause zwischen Ein- und Ausatmen | 212 |
| Verschiedene Formen der Meditation: Atmen, Gehen, Hören, | |
| Sehen (9. August) | 214 |
| Über die fünf Hindernisse/Kleshas | 225 |
| Der universelle Charakter dieser Bewusstseinszustände | 226 |
| Der Umgang mit den Hindernissen | 232 |
| Vergänglichkeit als Hilfsmittel gegen Begierden | 234 |
| Hilfsmittel gegen die Sinnenlust | 234 |
| Hilfsmittel gegen das zweite Hindernis: Hass | 237 |

| | |
|---|-----|
| Metta als Hilfsmittel bei Hass | 238 |
| Überwindung des dritten Hindernisses: Stumpfheit und Mattheit | 240 |
| Überwindung des vierten Hindernisses: Aufgeregtheit | 242 |
| Überwindung des fünften Hindernisses: Zweifel | 244 |
| Hindernisse nicht verurteilen | 246 |
| Positive Auswirkungen der Meditation | 248 |
| Eine eingehendere Betrachtung der Hindernisse | 249 |
| Körperbetrachtung: Sweeping | 259 |
| Chant | 275 |
| Die Befreiung vom Leid | 278 |
| Rumpelstilzchen oder Wut | 279 |
| Drei Übungsfelder auf dem Pfad (13. August) | 279 |
| Zu einem Vortrag U Ba Khins an Laien | 280 |
| U Ba Khin | 285 |
| Anekdoten aus der Pionierzeit | 286 |
| Anleitungen zur Sitzmeditation | 288 |
| Anleitung zur Meditation im Alltagsleben | 291 |
| Essenz der Lehre Buddhas nach U Ba Khin | 295 |
| Nachwort von Frank B. Leder | 299 |