

# 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
 <b>Texte und Vorträge von Ruth Denison</b>	 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

<b>Das letzte Retreat mit Ruth Denison im Waldhaus am Laacher See im August 1999</b>	<b>135</b>
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 Sinneslust	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