

Inhaltsverzeichnis

VORWORT DES HERAUSGEBERS 10

1 • ÜBER MEDITATION 13

Wie viel Bemühung ist nötig? • Metta und Meditation • Das beste Meditationsobjekt • Die tägliche Meditation des Laien • Meditation und Entspannung • Schmerz und Unbehagen • Mit der Buddhalehre beginnen • Das höchste Ziel der Meditation • Samatha und Vipassana • Gute und schlechte Meditation • Die Lotushaltung • Umgang mit Schmerzen • Alternative Meditationshaltungen • Meditation im Freien • Missverständnisse über Meditation • Fortschritt bei der Meditation • Den Herzschlag hören • Schmerzen beim Meditieren • Der Fokus während der Meditation • Den Geist einüben • Der Atem als Mittel • Lightshows • Empfindungen während der Meditation • Über den Umgang mit Freude und Glückseligkeit • Übermäßiges Streben • Atemzüge zählen • Zweifel • Meditation und Mantras • Frieden in der Einsamkeit • «Solo»-Praxis

2 • MORAL UND DISZIPLIN 46

Die Bedeutung von Sila • Kein Bedauern, keine Reue • Grundlagen der Meditation • Rechter Lebenserwerb und Verantwortung • Die Bedeutung der Gebote • Die Acht Lebenslangen Gebote

3 • BUDDHISTISCHE PRINZIPIEN UND PRAKTIKEN 54

Buddhas Lehren • Der dreifache Juwel • Die Illusion eines «Selbst» • Die Bedeutung der Willenskraft • Ein Schöpfergott • Buddha-Natur • Leuchtender Geist • Eine knifflige Angelegenheit • Dominante Gedanken • Der Zweck des Lebens • Leidenschaftslosigkeit • Intellektuelles Verstehen • Spirituelle Freunde • Hindernisse und Fesseln • Hindernisse entwurzeln • Wertschätzende Freude • Die Bedeutung von Mara • Welche Sutten? • Kern-Sutten • Wo befindet das «Ich»? • Unwissenheit und Gier • Die Merkmale des Daseins • Rechtes Bemühen • Glaube • Spirituelle Freundschaft • Die Definition der Seele •

Hat Anhaftung etwas mit dem Geschlecht zu tun? •
Die Bedeutung von Chanda • Bücher und Buddhismus •
Geheime Belehrungen • Kann man die Lehren des Buddha
noch verbessern?

4 • BUDDHISMUS UND KÖRPERLICHKEIT 82

Grenzen der Sinnesfreuden • Körperliches Gewahrsein •
Achtsam mit dem Körper umgehen • Schmerz ist nicht gleich
Leiden • Dukkha geschieht im Geist • Die «Widerwärtigkeit
des Körpers» • Sexuelles Fehlverhalten • Verlangen und
Begierde • Die Gefahr des Anhaftens

5 • WIEDERGEBURT 90

Wiedergeburt verstehen • Gibt es Beweise für Wiedergeburt? •
Kein dauerhaftes Selbst • Wiedergeburt und Reinkarnation •
Menschliche Wiedergeburt • Wiederwerden, nicht Reinkarna-
tion • Säen und Ernten

6 • DER UMGANG MIT DEM TÄGLICHEN LEBEN 99

Meditation im hektischen Leben • Meditation und Schlaf •
Antidepressiva und Meditation • Andere respektieren •
Hass und Gewalt in der Welt • Umgedrehte Schalen •
Buddhismus und westliche Psychologie • Der Mittlere Weg •
Gelassenheit • Unbeständigkeit und Traurigkeit • Loslassen •
Schauen Sie auf sich selbst • Spirituelle Praxis im Laienleben •
Heilsame Wege • Anhaftung und Beziehungen • Einer
Schwangeren Segen spenden • Belehrungen über die Familie •
Meditation und Trauma • Verbrechen und Mitgefühl •
Kleine Notlügen • Einpassen der Meditation • Starke
emotionale Zustände • Gelassene Einsicht • Vegetarismus •
Assistierter Suizid • Tierversuche • Buddhismus und Politik

7 • ERLEUCHTUNG 125

Ist Erleuchtung möglich? • Wozu Nibbana? • Der einzige
dauerhafte Zustand • Spirituelle Verwirklichung • Der
Sotapanna • Qualitäten des Stromeintritts • Wie kann man
Nibbana erreichen? • Eine seltene Ware • Erwachen zum
Erwachen • Fleisch und Alkohol • Arahants im modernen
Leben • Nach der Erleuchtung • Wohin gehen sie? •
Die Verwirklichung des Laien

8 • ARBEITEN MIT GEDANKEN UND SPRACHE 138

Kuchen backen oder meditieren? • Widerstand gegen
Meditation • Papanca oder gedankliche Wucherungen •
Rechte Rede • Kluge Reflexion

9 • NEGATIVE EMOTIONEN 147

Frustration neutralisieren • Starke Emotionen •
Tauziehen • Geschickte Negativität? • Umgang mit Angst •
Der Ursprung des Leidens • Ein lächelndes Gesicht • Scham
und Buddhismus • Ichzentrierte Handlungen •
Selbstvergebung • Die Wurzeln der Sorge • Die Wurzel der
Furcht • Trauma und Praxis • Wenn der Wille krank ist

10 • METTA, LIEBEVOLLE FREUNDLICHKEIT 158

Selbstloser Dienst • Metta und Meditation • Mütterliche
Metta • Verdienste teilen • Metta gegenüber allen • Der
Umgang mit Tyrannen • Die Saat der Metta • Das Entstehen
aus der Meditation • Übelwollen und Metta • Metta sich
selbst gegenüber • Metta und Sammlung • Eine Welt des
Hasses • Mit der Wut umgehen • Selbstvergebung und
Metta • Gleichheit im Angesicht von Metta • Tonglen und
Metta • Lassen Sie sich nicht missbrauchen • Widerstand
gegen Metta • Liebevolle Freundlichkeit empfinden •
Metta in der Politik • Von der Achtsamkeit zur Metta

11 • SAMMLUNG UND JHASAS 173

Jhana lehren • Was sind Jhanas? • Jhana-Praxis als Ziel •
Jhanas studieren • Jhana-Stufen • Das Werkzeug der Samm-
lung • Zeichen der Sammlung • Die Hindernisse und Jhana •
Jhana im Gehen • Jhanas erkennen • Langsam angehen •
Machen Sie sich keine Sorgen über Jhanas

12 • ACHTSAMKEIT 183

Neuer Moment, frischer Moment • Achtsame Reflexion •
Das Wer der Achtsamkeit • Die Dinge, wie sie wirklich sind •
Sammlung und Achtsamkeit • Achtsamkeit gegenüber den
Daseinsgruppen • Schritt-für-Schritt-Achtsamkeit •
Achtsamkeit und Moral • «Weltliche» Meditation •
Achtsamkeit und Geld • Anhaftung und Leiden • I
n jedem Atemzug • Die Vermarktung des Buddhismus

13 • DIE UNBESTÄNDIGKEIT VERSTEHEN 198

Direkt vor Ihrer Nase • Vergänglichkeit ist nicht geheimnisvoll • Wissen aus erster Hand • Die Vergänglichkeit sehen • Das gewohnheitsmäßige «Ich» • Mentale Notizen • Unveränderlicher Gleichmut • Dauerhaft unbeständig • Was ist so unbefriedigend? • Einsicht entwickeln • Tägliche Achtsamkeit

14 • KAMMA 212

Das Kamma verstehen • Kamma ist unbeständig • Reue und Kamma • Krankheit und Kamma

15 • DAS LEBEN EINES MÖNCHS 217

Mönch werden • Heute Haare, morgen weg • Von der Theorie zur Praxis • Die Praxis eines Mönchs • Nach Amerika kommen • Die Bedeutung von «Bhante G» • Frauenordination • Wer wird Sie unterstützen? • Ein Finger und drei Stühle • Leben ohne Haare • Westen vs. Osten • Vergleich der Praktiken • Einander verzeihen • Ein «erfolgreicher» Buddhist • Meditation Rezitation • Rückblick • Ein Skelett als Geschenk • Persönliche Meditationserfahrung • Mönch-Selfies

16 • SCHWIERIGKEITEN UND HERAUSFORDERUNGEN 233

Die Schwierigkeit der Meditation • Haften an der Meditation • Das Gewicht des Zorns • Einfach üben • Gewahrsein im gegenwärtigen Augenblick • Wer sollte nicht meditieren? • Vergebung und Meditation • Vom Atem lernen • Über den Umgang mit Wut • Selbstbefragung • Den Fortschritt messen • Umgang mit Hass • Der Höchste Segen • Ungeschickte Mittel • Die Spende eines Diebes • Faulheit und Meditation

17 • VORTEILE DER PRAXIS 251

Den Geist reinigen • Die vier Unbegrenzten • Die Macht des Gedankens • Keine Gier, kein Bedürfnis • Zuflucht nehmen

18 • GROSSZÜGIGKEIT UND DANA 256

Großzügigkeit • Die Bedeutung von Dana • Verschiedene Arten von Dana • Der Nutzen von Dana • Dhamma Dana

19 • TOD UND VERLUST 266

Konfrontation mit dem Tod • Leben nach dem Leben •
Der Verlust geliebter Menschen • Unbeständigkeit und
Trauer • Der Umgang mit dem Tod

20 • DER BUDDHA ALS LEHRER 273

Eine Behandlung des Leidens • «Recht» und «Falsch» •
Einen Lehrer finden • Den Dhamma sehen • Der Fokus
der Belehrungen • Der lächelnde Buddha • Rituale und
Erleuchtung • Keine andere Zuflucht • Liebe, das Selbst
und das Universum • Maskulin und feminin • Die zwei
Pfeile • Spirituelle Freunde • Buddhist sein • Festhalten
am Pfad • Das Konzept der Schlichtheit • Amerikanischer
Buddhismus • Buddhas Garantie • Zentrale Einsichten •
Zitieren Sie den Buddha

ÜBER DEN AUTOR 300