

INHALT

Vorwort zur deutschen Ausgabe von Mariana Leky 9

Vorbemerkung des Autors 13

Einleitung: Wirklich lebendig sein 22

TEIL EINS: TRANSFORMATION

1. Elemente der Transformation 53
2. Die körperliche Haltung der Sitzmeditation 75
3. Die geistigen Haltungen der Transformation 92
4. Achtsamkeit und Leiblichkeit 108
5. Die vier Tore der Achtsamkeit 123

Exkurs: Transformative Phänomenologie 138

TEIL ZWEI: BEFREIUNG

6. Was ist Befreiung vom Leiden? 153
7. Der vierfache Vollzug 164
8. Innige Vertrautheit mit dem Feld des Geistes 184
9. Leiblichkeit, Freundlichkeit, Präsenz 193
10. Emotionale Freiheit 207

11. Gewohnheitsmuster und Karma	225
12. Erfüllung	239
Exkurs: Buddhismus und Psychotherapie	250
 TEIL DREI: WEISHEIT	
13. Was ist Weisheit?	263
14. Die Wirklichkeit entzieht sich	270
15. Die zwei Wahrheiten	285
16. Das Aufgeben aller Sichtweisen	291
17. Bewusstsein und Selbst	305
18. Ungetrennte Aktivität	320
19. Weisheit als Ausdruck	335
Exkurs: Spürenswirklichkeit (Felt Sense)	344
 TEIL VIER: MITGEFÜHL	
20. Was ist Mitgefühl?	359
21. Die Rolle von Ritualen	373
22. Den Geist entgrenzen	383
23. Unabhängigkeit und Verbundenheit	391
24. Ethik als Ausdruck von Lebendigkeit	403
25. Ökologisches Mitgefühl	423
Epilog	442
Anmerkungen	445