

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
-------------	-----