

INHALT

Vorwort	15
Einführung	17
Das Sūtra <i>Ruhen in Gewährsein</i>	
und seine Kommentare	19
Befreiende Gewährseins-Praxis	25
Übersicht über die Schritte und Lektionen	30
 Teil Eins:	 41
Praktische Anleitung zum	
Ruhen in Gewährsein	41
 Schritt Eins:	
Sich vom Verlangen nach Sinneserfahrungen lösen	43
Übung 1: Die Qualitäten des Erwachens ins Gewährsein rufen	46
Übung 2: Die Freuden der Abgeschiedenheit genießen	48
Übung 3: Das unvermeidliche Ende beherzigen	51
Übung 4: Die Lebensphasen und die damit verbundenen Verhaltensmuster	
kontemplieren	51
Übung 5: Das Gewährsein mit dem Atem üben	53
Übung 6: Das Gewährsein im gegenwärtigen Moment verankern	56
Übung 7: Die vier Bezugsrahmen für das Gewährsein verwirklichen	57
Übung 8: Bei jeder Geistesregung gewahr bleiben	61
Übung 9: Geistige Bewertungen von Sinneswahrnehmungen untersuchen	63
 Schritt Zwei:	
Gewährsein der körperlichen Aspekte, oder:	
Die wahre Natur der sechs Elemente	67
Übung 10: Mit dem Gewährsein in den Körper zoomen	69
	5

Übung 11: Die Sinnesorgane untersuchen	70
Übung 12: Die sechs elementaren Qualitäten des Körpererlebens untersuchen	71
Schritt Drei:	
Eintritt in das Gewahrsein der inneren Vorgänge, oder:	
Empfindungen bewusst und unmittelbar erkennen	75
Übung 13: Durch Sinneseindrücke ausgelöste Empfindungen bemerken	78
Übung 14: Schwankungen im Empfinden klar und deutlich erkennen	79
Übung 15: Sekundäre von primären Empfindungen unterscheiden	81
Schritt Vier:	
Gewahrsein der inneren Vorgänge, oder:	
Die wahre Natur der Empfindungen und die Weite des Erlebens	83
Übung 16: Primäre und sekundäre Empfindungen gleichmütig beobachten	86
Übung 17: Die vier meditativen Versenkungen erforschen	87
Übung 18: Die sekundären Empfindungen im Detail untersuchen	89
Übung 19: Mit den Wahrnehmungen spielen	94
Übung 20: Feine Empfindungen unterscheiden	95
Übung 21: Die wahre Natur von Empfindungen untersuchen	99
Übung 22: Aktive und latente Verstrickungen identifizieren	100
Übung 23: Die Wechselbeziehungen zwischen Karma und Erleben untersuchen	105
Übung 24: Unerschütterlich werden durch das Öffnen der sechs Sinne	108
Übung 25: Untersuchen, ob es ein Ich in den Empfindungen gibt	112
Übung 26: Das eigentliche Erlebens erforschen	115
Übung 27: Gedanken erhaschen	117
Übung 28: Den Geistesstrom beurteilen	119
Schritt Fünf:	
Gewahrsein der Natur der Dinge oder:	
Die wahre Natur von Wahrnehmung und Sinnesfeldern	121
Übung 29: Einzelheiten von Wahrnehmungsobjekten erfassen	124

Übung 30: Sinnesobjekte einfach wahrnehmen	125
Übung 31: Die körperliche Grundlage als karmisches Resultat verstehen	126
Übung 32: Karmische Neigungen identifizieren	127
Übung 33: Freude und Leid gelassen erleben	127
Übung 34: Das unterscheidende Wahrnehmen als abhängiges Entstehen erfahren	128
Übung 35: Die wahre Natur von Sinnesfreuden erforschen	129
Übung 36: Die geistigen Benennungen beim Wahrnehmen bemerken	134
Übung 37: Die grundlegenden Geistesregungen unterscheiden	135
Übung 38: Die vier Fehlannahmen in den fünf Sinnesfeldern entlarven	136
Übung 39: Im Raum zwischen den Momenten dualistischer Wahrnehmung verweilen	138
Übung 40: Die letztendliche Natur des Geistes erforschen	141
Übung 41: Die vier Möglichkeiten des resultierenden Bewusstseins beobachten	143
Übung 42: Zum vollen Gewahrsein der ungeborenen Natur des Geistes gelangen	145
Schritt Sechs:	
Gewahrsein der karmischen Auswirkungen	147
Übung 43: Handlungen mit ähnlichen oder andersartigen Folgen betrachten	150
Übung 44: Die Vielfalt der persönlichen Karmas überdenken	151
Übung 45: Das Ausmaß der Kontrolle bei verletzendem Wirken untersuchen	153
Übung 46: Die zeitliche Beziehung zwischen Handlungen und Folgen kontemplieren	154
Schritt Sieben:	
Sehen wie die Dinge erscheinen	157
Übung 47: Die Fäden des karmischen Reifens erkennen	159
Übung 48: Das Juwel der Dharma-Praxis kennen	160
Übung 49: Dem heilsamen Fluss der Versprechen vertrauen	166
Übung 50: ›Himmel und Hölle‹ spielen	168
Übung 51: Sich die fünf Daseinsbereiche ausmalen	172

<i>Übung 52: Mit dem Erkennen der Ichlosigkeit die Wurzel allen Übels durchtrennen</i>	178
<i>Übung 53: Die sekundären Störgefühle entwurzeln</i>	179
<i>Übung 54: Bei starker Abneigung liebevolles Mitgefühl entwickeln</i>	181
<i>Übung 55: Bei Verwirrung die wechselseitigen Abhängigkeiten kontemplieren</i>	182
<i>Übung 56: Bei starken Gelüsten das Gewahrsein der inneren Vorgänge üben</i>	183
 Schritt Acht:	
Sehen, wie die Dinge wirklich sind	187
<i>Übung 57: Die Projektionen des Hundes erkennen</i>	190
<i>Übung 58: Alte Prägungen auflösen</i>	191
<i>Übung 59: Die Konditionierung des Arbeitselefanten auflösen</i>	193
<i>Übung 60: Sinnesfreuden verschenken</i>	195
 Schritt Neun:	
Intelligenter Umgang mit Sinneserfahrungen	197
<i>Übung 61: Die Früchte der Projektion verstehen</i>	200
<i>Übung 62: Die mottengleichen Impulsbefriedigungen stoppen</i>	201
<i>Übung 63: Die Fesseln des Erlebens mit Verständnis und Gleichmut durchtrennen</i>	204
<i>Übung 64: Das Wahrnehmen trainieren</i>	208
 Schritt Zehn:	
Gleichmut – nichts im Geist fabrizieren	211
<i>Übung 65: In der leeren und klaren Natur des Geistes ruhen</i>	213
<i>Übung 66: Ständig in Gleichmut verweilen</i>	214
<i>Übung 67: Das Mitgefühl bei innerer Abwehr erkennen</i>	217
<i>Übung 68: Sich und andere im gewahren Sein verankern</i>	218

Teil Zwei:	223
Wörtliche Übersetzung der relevanten Sūtra-Passagen	223
Ruhen in Gewährsein	223
<i>Übung 1: Die Qualitäten des Erwachens ins Gewährsein rufen</i>	226
<i>Übung 2: Die Freuden der Abgeschiedenheit genießen</i>	228
<i>Übung 3: Das unvermeidliche Ende beherzigen (aus dem Krakucchaṃḍa-Kapitel)</i>	228
<i>Übung 4: Die Lebensphasen und die damit verbundenen Verhaltensmuster kontemplieren (aus dem Krakucchaṃḍa-Kapitel)</i>	229
<i>Übung 5: Das Gewährsein mit dem Atem üben (aus dem Krakucchaṃḍa-Kapitel)</i>	231
<i>Übung 6: Das Gewährsein im gegenwärtigen Moment verankern (aus dem Krakucchaṃḍa-Kapitel)</i>	233
<i>Übung 7: Die vier Bezugsrahmen für das Gewährsein verwirklichen (aus dem Krakucchaṃḍa-Kapitel)</i>	233
<i>Übung 8: Bei jeder Geistesregung gewahr bleiben (aus dem Krakucchaṃḍa-Kapitel)</i>	234
<i>Übung 9: Geistige Bewertungen von Sinneswahrnehmungen untersuchen</i>	235
<i>Übung 10: Mit dem Gewährsein in den Körper zoomen (aus dem Kapitel über Körpergewahrsein)</i>	237
<i>Übung 11: Die Sinnesorgane untersuchen (aus dem Kapitel über Körpergewahrsein)</i>	238
<i>Übung 12: Die sechs elementaren Qualitäten des Körpers untersuchen</i>	238
<i>Übung 13: Durch Sinneseindrücke ausgelöste Empfindungen bemerken</i>	243
<i>Übung 14: Schwankungen im Empfinden klar und deutlich erkennen</i>	243
<i>Übung 15: Sekundäre von primären Empfindungen unterscheiden</i>	244
<i>Übung 16: Primäre und sekundäre Empfindungen gleichmütig beobachten</i>	245
<i>Übung 17: Die vier meditativen Versenkungen erforschen</i>	245
<i>Übung 18: Die sekundären Empfindungen im Detail untersuchen</i>	247
<i>Übung 19: Stimmungsänderungen wahrnehmen</i>	249
<i>Übung 20: Feine Empfindungen unterscheiden</i>	249

Übung 21: Die wahre Natur von Empfindungen untersuchen	251
Übung 22: Aktive und latente Verstrickungen identifizieren	253
Übung 23: Die Wechselbeziehungen zwischen Karma und Erleben untersuchen	253
Übung 24: Unerschütterlich werden durch das Öffnen der sechs Sinne	254
Übung 26: Das Entstehen des Erlebens erforschen	258
Übung 28: Den Geistesstrom beurteilen	260
Übung 29: Einzelheiten von Wahrnehmungsobjekten erfassen	262
Übung 30: Sinnesobjekte einfach wahrnehmen	263
Übung 31: Die Grundlagen als karmische Resultate verstehen	263
Übung 32: Karmische Neigungen identifizieren	263
Übung 33: Freude und Leid gelassen erleben	264
Übung 34: Das unterscheidende Wahrnehmen als abhängiges Entstehen erfahren	264
Übung 35: Die wahre Natur von Sinnesfreuden erforschen	265
Übung 36: Das geistige Benennen beim Wahrnehmen bemerken	266
Übung 37: Die grundlegenden Geistesregungen unterscheiden	267
Übung 38: Die vier Fehlannahmen in den fünf Sinnesfeldern entlarven	267
Übung 40: Die letztendliche Natur des Geistes erforschen	271
Übung 41: Die vier Möglichkeiten des resultierenden Bewusstseins beobachten	272
Übung 43: Handlungen mit ähnlichen oder andersartigen Folgen betrachten	274
Übung 44: Die Vielfalt der persönlichen Karmas überdenken (aus dem Krakucchanda-Kapitel)	275
Übung 45: Das Ausmaß der Kontrolle bei verletzendem Wirken untersuchen	276
Übung 46: Die zeitliche Beziehung zwischen Handlungen und Folgen kontemplieren	277
Übung 47: Die Fäden des karmischen Reifens erkennen	279
Übung 48: Das Juwel der Dharma-Praxis kennen	280
Übung 49: Dem heilsamen Fluss der Versprechen vertrauen	282
Übung 50: »Himmel und Hölle« spielen (aus dem Kāśyapa-Kapitel)	282
Übung 51: Sich die fünf Daseinsbereiche ausmalen	287

Übung 52: Mit dem Erkennen der Ichlosigkeit die Wurzel allen Übels durchtrennen	293
Übung 54: Bei starker Abneigung liebevolles Mitgefühl entwickeln	294
Übung 55: Bei Verwirrung die wechselseitigen Abhängigkeiten kontemplieren	295
Übung 56: Bei ständigen Gelüsten das Gewahrsein der inneren Vorgänge üben (aus dem Krakucchanda-Kapitel)	296
Übung 57: Die Projektionen des Hundes erkennen	299
Übung 59: Die Konditionierung des Arbeitselefanten auflösen	300
Übung 61: Die Früchte der Projektion verstehen	303
Übung 62: Die mottengleichen Impulsbefriedigungen stoppen	304
Übung 63: Die Fesseln des Erlebens mit Verständnis und Gleichmut durchtrennen	305
Übung 64: Das Wahrnehmen trainieren (aus dem Kanakamuni-Kapitel)	307
Übung 66: Ständig in Gleichmut verweilen	312
Übung 68: Sich und andere im gewahren Sein verankern (aus dem Krakucchanda-Kapitel)	313
<u>Anhang</u>	319
 Gewahrseins-Praxis in Theravāda und Bodhisattvayāna	321
Das Verständnis von Gewahrseins-Praxis in der Karma-Kagyü-Linie	325
Empfohlene Literatur (Auswahl)	333
Schlüsselbegriffe mit Tibetisch, Pāli und Sanskrit	337
Über die Bearbeiterin und Übersetzerin	349