

INHALT

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

<i>Übung 11: Die Sinnesorgane untersuchen</i>	70
<i>Übung 12: Die sechs elementaren Qualitäten des Körpererlebens untersuchen</i>	71

Schritt Drei:

Eintritt in das Gewahrsein der inneren Vorgänge, oder:

Empfindungen bewusst und unmittelbar erkennen	75
<i>Übung 13: Durch Sinneseindrücke ausgelöste Empfindungen bemerken</i>	78
<i>Übung 14: Schwankungen im Empfinden klar und deutlich erkennen</i>	79
<i>Übung 15: Sekundäre von primären Empfindungen unterscheiden</i>	81

Schritt Vier:

Gewahrsein der inneren Vorgänge, oder:

Die wahre Natur der Empfindungen und die Weite des Erlebens	83
<i>Übung 16: Primäre und sekundäre Empfindungen gleichmäßig beobachten</i>	86
<i>Übung 17: Die vier meditativen Versenkungen erforschen</i>	87
<i>Übung 18: Die sekundären Empfindungen im Detail untersuchen</i>	89
<i>Übung 19: Mit den Wahrnehmungen spielen</i>	94
<i>Übung 20: Feine Empfindungen unterscheiden</i>	95
<i>Übung 21: Die wahre Natur von Empfindungen untersuchen</i>	99
<i>Übung 22: Aktive und latente Verstrickungen identifizieren</i>	100
<i>Übung 23: Die Wechselbeziehungen zwischen Karma und Erleben untersuchen</i>	105
<i>Übung 24: Unerschütterlich werden durch das Öffnen der sechs Sinne</i>	108
<i>Übung 25: Untersuchen, ob es ein Ich in den Empfindungen gibt</i>	112
<i>Übung 26: Das eigentliche Erlebens erforschen</i>	115
<i>Übung 27: Gedanken erhaschen</i>	117
<i>Übung 28: Den Geistesstrom beurteilen</i>	119

Schritt Fünf:

Gewahrsein der Natur der Dinge oder:

Die wahre Natur von Wahrnehmung und Sinnesfeldern	121
<i>Übung 29: Einzelheiten von Wahrnehmungsobjekten erfassen</i>	124

<i>Übung 30: Sinnesobjekte einfach wahrnehmen</i>	125
<i>Übung 31: Die körperliche Grundlage als karmisches Resultat verstehen</i>	126
<i>Übung 32: Karmische Neigungen identifizieren</i>	127
<i>Übung 33: Freude und Leid gelassen erleben</i>	127
<i>Übung 34: Das unterscheidende Wahrnehmen als abhängiges Entstehen erfahren</i>	128
<i>Übung 35: Die wahre Natur von Sinnesfreuden erforschen</i>	129
<i>Übung 36: Die geistigen Benennungen beim Wahrnehmen bemerken</i>	134
<i>Übung 37: Die grundlegenden Geistesregungen unterscheiden</i>	135
<i>Übung 38: Die vier Fehlannahmen in den fünf Sinnesfeldern entlarven</i>	136
<i>Übung 39: Im Raum zwischen den Momenten dualistischer Wahrnehmung verweilen</i>	138
<i>Übung 40: Die letztendliche Natur des Geistes erforschen</i>	141
<i>Übung 41: Die vier Möglichkeiten des resultierenden Bewusstseins beobachten</i>	143
<i>Übung 42: Zum vollen Gewahrsein der ungeborenen Natur des Geistes gelangen</i>	145
 Schritt Sechs:	
<i>Gewahrsein der karmischen Auswirkungen</i>	147
<i>Übung 43: Handlungen mit ähnlichen oder andersartigen Folgen betrachten</i>	150
<i>Übung 44: Die Vielfalt der persönlichen Karmas überdenken</i>	151
<i>Übung 45: Das Ausmaß der Kontrolle bei verletzendem Wirken untersuchen</i>	153
<i>Übung 46: Die zeitliche Beziehung zwischen Handlungen und Folgen kontemplieren</i>	154
 Schritt Sieben:	
<i>Sehen wie die Dinge erscheinen</i>	157
<i>Übung 47: Die Fäden des karmischen Reifens erkennen</i>	159
<i>Übung 48: Das Juwel der Dharma-Praxis kennen</i>	160
<i>Übung 49: Dem heilsamen Fluss der Versprechen vertrauen</i>	166
<i>Übung 50: „Himmel und Hölle“ spielen</i>	168
<i>Übung 51: Sich die fünf Daseinsbereiche ausmalen</i>	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:	
<i>Sehen, wie die Dinge wirklich sind</i>	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:	
<i>Intelligenter Umgang mit Sinneserfahrungen</i>	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:	
<i>Gleichmut – nichts im Geist fabrizieren</i>	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 Gewahrsein	223
Übung 1: <i>Die Qualitäten des Erwachens ins Gewahrsein rufen</i>	226
Übung 2: <i>Die Freuden der Abgeschiedenheit genießen</i>	228
Übung 3: <i>Das unvermeidliche Ende beherzigen (aus dem Krakucchañda-Kapitel)</i>	228
Übung 4: <i>Die Lebensphasen und die damit verbundenen Verhaltensmuster kontemplieren (aus dem Krakucchañda-Kapitel)</i>	229
Übung 5: <i>Das Gewahrsein mit dem Atem üben (aus dem Krakucchañda-Kapitel)</i>	231
Übung 6: <i>Das Gewahrsein im gegenwärtigen Moment verankern (aus dem Krakucchañda-Kapitel)</i>	233
Übung 7: <i>Die vier Bezugsrahmen für das Gewahrsein verwirklichen (aus dem Krakucchañda-Kapitel)</i>	233
Übung 8: <i>Bei jeder Geistesregung gewahr bleiben (aus dem Krakucchañda-Kapitel)</i>	234
Übung 9: <i>Geistige Bewertungen von Sinneswahrnehmungen untersuchen</i>	235
Übung 10: <i>Mit dem Gewahrsein in den Körper zoomen (aus dem Kapitel über Körpertergewahrsein)</i>	237
Übung 11: <i>Die Sinnesorgane untersuchen (aus dem Kapitel über Körpertergewahrsein)</i>	238
Übung 12: <i>Die sechs elementaren Qualitäten des Körpers untersuchen</i>	238
Übung 13: <i>Durch Sinneseindrücke ausgelöste Empfindungen bemerken</i>	243
Übung 14: <i>Schwankungen im Empfinden klar und deutlich erkennen</i>	243
Übung 15: <i>Sekundäre von primären Empfindungen unterscheiden</i>	244
Übung 16: <i>Primäre und sekundäre Empfindungen gleichmäßig beobachten</i>	245
Übung 17: <i>Die vier meditativen Versenkungen erforschen</i>	245
Übung 18: <i>Die sekundären Empfindungen im Detail untersuchen</i>	247
Übung 19: <i>Stimmungsänderungen wahrnehmen</i>	249
Übung 20: <i>Feine Empfindungen unterscheiden</i>	249

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

<i>Übung 52: Mit dem Erkennen der Ichlosigkeit die Wurzel allen Übels durchtrennen</i>	293
<i>Übung 54: Bei starker Abneigung liebevolles Mitgefühl entwickeln</i>	294
<i>Übung 55: Bei Verwirrung die wechselseitigen Abhängigkeiten kontemplieren</i>	295
<i>Übung 56: Bei ständigen Gelüsten das Gewahrsein der inneren Vorgänge üben (aus dem Krakucchamda-Kapitel)</i>	296
<i>Übung 57: Die Projektionen des Hundes erkennen</i>	299
<i>Übung 59: Die Konditionierung des Arbeitselefanten auflösen</i>	300
<i>Übung 61: Die Früchte der Projektion verstehen</i>	303
<i>Übung 62: Die mottengleichen Impulsbefriedigungen stoppen</i>	304
<i>Übung 63: Die Fesseln des Erlebens mit Verständnis und Gleichmut durchtrennen</i>	305
<i>Übung 64: Das Wahrnehmen trainieren (aus dem Kanakamuni-Kapitel)</i>	307
<i>Übung 66: Ständig in Gleichmut verweilen</i>	312
<i>Übung 68: Sich und andere im gewahren Sein verankern (aus dem Krakucchamda-Kapitel)</i>	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