

Inhalt

Worum es geht	9
Was ist der jetzige Augenblick?	12
Zum Aufbau des Buches	13
Annäherungen – Ein erster Überblick	17
Achtsamkeit – Grundlegende Prinzipien	21
Achtsamkeit – Stand der Dinge	25
Über das menschliche Leiden, Krankheit und Gesundheit ...	42
Die Vier Edlen Wahrheiten	47
Das Problem des Anhaftens	48
Das Leiden am Geist	51
Kleiner Ausflug in die Methoden der zeitgenössischen Wissenschaft	52
Die fünf Skandhas	54
Das Ich-Selbst	56
Über die Täuschung	63
Bewusstsein	64
Die Krankheiten des Geistes	68
Der Jetzige Augenblick	75
1. Der Augenblick im Gegenwartsmoment	76
2. Der Augenblick in den fünf Skandhas	79
3. Der Augenblick in den Vijñānas	81
4. Der Augenblick als Raum	89
5. Der Augenblick der Fünf Kennzeichen	90
6. Der Augenblick im Samādhi oder Nullpunkt-Samādhi	96
Über den Atem	99
Der Atem als Lebensgrundlage	99
Die sechs subtilen Methoden	101
Achtsamkeit – Traditionelle Grundlagen	110
Die Beobachterposition: Reines Beobachten	111
Die Konzentration	112

Der stille Geist in der Achtsamkeitspraxis	113
Der Atem in der Achtsamkeitspraxis (ānāpānasati)	114
Die Versenkungen (Jhānas)	117
Die Meisterschaft: Die praktische Verwirklichung der Jhānas ...	120
Schwierigkeiten und Hindernisse in der Achtsamkeitspraxis ...	121
Das Auflösen der Hindernisse	123
Über die Freude und das Glück	125
Achtsamkeit – Der Körper	128
Achtsamkeit auf die Körperhaltungen	128
Das Gehen	129
Achtsamkeit auf die Körperteile	133
Achtsamkeit auf die vier Elemente	136
Die Friedhofsbetrachtungen	137
Die drei Körper	138
Der Körper ist das Universum	139
Der Praxis-Körper	141
Der Körper der Transformation – Eine Zusammenfassung	143
Achtsamkeit – Die Gefühle	151
Die Nicht-Reaktion	154
Über Emotionen und die Beobachterposition	155
Die sechs Gefühlseigenschaften	156
Achtsamkeit – Über den Geist: Die Wirklichkeit	
als Simulation	161
Über den Geist	162
Die Wirklichkeit als Simulation	164
Über das Bewusstsein	167
Über die Gegenwart/Über den jetzigen Augenblick	170
Achtsamkeit – Über den Geist: Die traditionelle Sicht	179
Yogāchāra	182
Mādhyamika – Über die Leerheit	184
Reines Beobachten und Wissensklarheit	188
Über den Geist	192
Über das Bewusstsein	195
Das Feld des Geistes	198
Kein Geist	199
Der schweigende Geist als direkte Erfahrung	200
Der göltige Geist	201

Die Dharmas	205
1. Dharma: Das Tor der Erscheinung	207
2. Dharma: Das Tor der Benennung	208
3. Dharma: Das Tor der Unterscheidung	208
4. Dharma: Das Tor des rechten Wissens	209
5. Dharma: Das Tor der Soheit	210
 Die Entwicklung des Bewusstseins und die fünf Skandhas	213
Die erste Stufe: Das »Archaische«	213
Die zweite Stufe: Das »Magische«	214
Die dritte Stufe: Das »Mythische«	214
Die vierte Stufe: Das »Mentale«	215
Die fünfte Stufe: Das »Integrale«	217
 Zum Schluss	218
 Kleine Schriften über den Geist: Die Bewegung des Geistes – Die Stille des Geistes	225
 Literatur	244
 Glossar	247
 Danksagung	254