

# Inhalt

Vorwort zur Neuausgabe 2010	9
Vorwort	12
Allgemeine Hinweise	19
Zehn Jahre danach: Ein Bestandsaufnahme	20

## *Teil Eins: Die Lehren*

1 Buddhismus im Wandel	40
Gesellschaft und Kultur · Der Kern der Lehren	
2 Das Herz des Weges: Achtsamkeit	47
Sich selbst spüren · Eine grundlegende <i>Übung: Atem und Gedanken spüren</i> · Vom Sinn der Übung	
3 Freude am Leben: Umgehen mit Gefühlen	56
Sinnesfreuden · Innen und Außen · <i>Übung: Innen und Außen</i> · Tägliche Übung: Einsicht und Entspannung · Gefühle verwandeln · Dankbarkeit und Liebe · Mitgefühl und Interesse	
4 Karma: Neigung und Erfahrung	66
Festhalten · <i>Übung: Gedanken kommen und gehen</i> · Handeln und seine Folgen · Je mehr du etwas tust ... · <i>Übung: Einmal ist immer</i> · Die Umwelt als Spiegel · <i>Übung: Du nervst!</i>	

5 Ethik der Achtsamkeit: Die Wunderbaren Richtlinien	73
Heilsames und unheilsames Handeln · Schlaf nicht wieder ein! · Ein Weg der Übung und nicht der Vorschrift · Ein Wort der Vorsicht · Alte und neue Ethik · Fallen und Hilfen	
6 Warum lebe ich?	84
Auf der Suche nach Glück: Die acht weltlichen Dinge · Ein langer Atem: Interesse an inneren Prozessen · Der Wunsch nach Freiheit: Prioritäten setzen · Erwachen zum Wohl aller Wesen · Das Tor zum Tantra: Entschieden, Bodhicitta, Leerheit	

### *Teil Zwei: Den Weg gehen*

1 Was ist Meditation?	98
Meditation: Ein Begriffswirrwarr · Viele Wege führen zum Erwachen · Vertraut mit Heilsamem · Hören · Nachdenken · Verstehen ist nicht leicht · Meditieren: Ruhe und Einsicht	
2 Die Übung	110
Die innere Haltung · Raum und Zeit · Die Körperhaltung Regelmäßig üben · Inspiration, Sammlung und Einsicht	
3 Sechzehn Übungen	117
Ablauf einer täglichen Übungsphase · Zur Ergänzung · 1 <i>Achtsamkeit und Konzentration</i> · 2 <i>Freude am Leben</i> · 3 <i>Unangenehme Gefühle</i> · 4 <i>Noch mehr unangenehme Gefühle</i> · 5 <i>Ein Arbeitstag</i> · 6 <i>Ein freier Tag</i> · 7 <i>Ein alltäglicher Konflikt</i> · 8 <i>Die Umwelt als Spiegel</i> · 9 <i>Neigung und Erfahrung</i> · 10 <i>Sternstunden</i>	

11 Wertschätzung für uns selbst · 12 Wertschätzung für andere · 13 Ent-Täuschungen · 14 Energie umwandeln · 15 Vom Atem lernen · 16 Mit Freude gehen · Wie geht es weiter?

### *Teil Drei: Frauen und Buddhismus*

1 Frauen stellen Fragen	134
Frauenfeindliche Aussagen in den Lehren · Frauen und Freiheit · Mut zu Fragen · Mitleid und Mitgefühl · Wut und Ärger · Gefühle und Reaktionen · Negative Gefühle · Energie und Klarheit · Die Zähmung des Kriegers · Geschlechterrollen · Imitation des anderen Geschlechts · Verleugnen und Verdrängen · Wahrnehmen und Ausagieren · Selbstbilder und Ichgefühl · Liebesbeziehungen · Die Rolle der Lehrenden · Gurus und Buddhas	
2 Stellen Sie sich vor, Sie sind ein Mann	162
Ein Huhn ist kein Vogel – ein Mann ist kein Mensch · In der Leerheit gibt es weder Frau noch Mann · Männer sind nützlich	
3 Frauen und Männer	168
Nonnen und Mönche · Der Mann als Modell · Was ist eine Frau? · Bedingtes Entstehen · Die »Leerheits«-Falle · Frauen und Männer	

### *Teil Vier: Frauen und Freiheit*

1 Wie weibliche Freiheit entsteht	182
Frauen und Freiheit · Die Quadratur des Kreises · Ich hin ein Individuum · »Der« Mensch ist zwei · Frauen und Freiheit · Eine »gemeinsame Welt der Frauen« ·	

Weibliche Genealogie · Die Wurzel des Weges – ist die Lehrerin · »Göttliche Frauen« · Beziehungen zu Frauen · Am männlichen Geschlecht hängen · Frauenrollen sind leer von Eigenexistenz · Eine »richtige« Frau · »Richtige« und »falsche« Wahrnehmung · Das Phänomen Frau · Viele Bilder prägen eine Frau · Eine »richtige« Familie · Beziehungen zum anderen Geschlecht

*Sechs Übungen: 1 Von Frauen lernen · 2 Eine weibliche Genealogie · 3 Beziehungen zu Frauen · 4 Beziehungen zu Männern · 5 Mein Stammbaum · 6 Neid als Weg zum »Mehr«*

2 Mutter-Tochter, Göttin-Frau	209
Einsicht und Geduld · Die Grüne Tara · Mütter, Töchter, Frauenbilder · Alte Wunden heilen · Quinze Años · Eine weibliche Genealogie · Fragen über Fragen ·	
<i>Übung: Meine Mutter · Übung: Ich bin eine Frau · Das Weibliche Göttliche · Übung: Das weibliche Göttliche</i>	
3 Die Grüne Tara	221
Gott, Götter, Gottheiten · Die Kraft der Imagination · Weibliche und männliche Gottheiten · Die Grüne Tara · Die Tara-Legende · Buddha Tara · Tara und der Westen · Buddhas, Bodhisattvas und ihre Eigenschaften ·	
<i>Übung: Die Grüne Tara</i>	

## *Anhang*

1 Anmerkungen	240
2 Leseempfehlungen und zitierte Literatur	257
3 Orte und Namen	264
Buddhismus in Deutschland · Frauen im Buddhismus · Lehrerinnen · Gemeinschaften	