

INHALT

Danksagung und Widmung	9
Vorwort des 17. Karmapa Ogyen Trinley Dorje	10
Einleitung	12
I Entfaltung von Mitgefühl	17
1 Die Natur von Mitgefühl	17
2 Mitgefühl und tugendhaftes Verhalten	22
3 Mitgefühl und die Vier Edlen Wahrheiten	25
4 Mitgefühl und das Lehren	30
5 Mitgefühl und Abgeschiedenheit	36
6 Mitgefühl während der Meditation	43
7 Die Objekte meditativen Mitgefühls	50
8 Zusammenfassung	54
II Mitgefühl im Kontext	56
1 Wohlwollen	56
2 Güte im alltäglichen Verhalten	62
3 Aggression gegenüberstreten	68
4 Geistige Schönheit	70
5 Mitgefühl und Mitfreude	75
6 Mitgefühl und Gleichmut	79
7 Mitgefühl und die anderen himmlischen Zustände	89
8 Zusammenfassung	92

6 Mitgefühl und Leerheit in der früh-buddhistischen Meditation

III Reifendes Mitgefühl	93
1 Vorzüge von Wohlwollen	93
2 Ausstrahlen von Mitgefühl und Vertiefung	99
3 Mitgefühl als eine Befreiung des Geistes	106
4 Mitgefühl und Karma	110
5 Mitgefühl und Einsicht	116
6 Mitgefühl und die Erwachensfaktoren	126
7 Mitgefühl und unendlicher Raum	129
8 Zusammenfassung	134
IV Leere Materie	136
1 Die Natur von Leer-Sein	136
2 Ein stufenweise meditativer Zugang zu Leerheit	150
3 Erde	157
4 Unendlicher Raum	165
5 Unendlicher Raum und Mitgefühl	176
6 Zusammenfassung	179
V Leerer Geist	180
1 Unendliches Bewusstsein	180
2 Die Natur des Bewusstseins	184
3 Bedingtes Entstehen	188
4 Die Unterweisung Bāhiyas	197
5 Leerheit im täglichen Leben	206
6 Zusammenfassung	222
VI Leer von einem Selbst	223
1 Nichts-heit	223
2 Unerschütterlichkeit	227

3	Nicht-Selbst	234
4	Weder-Wahrnehmung-noch-Nicht-Wahrnehmung	241
5	Zeichenlosigkeit	245
6	Verwirklichung von Leerheit	258
7	Die Dynamiken von Leerheit	261
8	Zusammenfassung	269
VII	Praktische Unterweisungen	270
1	Schaffen der Grundlage	270
2	Mitgefühl und die anderen himmlischen Zustände	275
3	Die Praxis des Ausstrahlens	284
4	Leerheits-Meditation	290
VIII	Übersetzungen	303
1	Die <i>Madhyama-āgama</i> -Parallele zum <i>Karajakāya-sutta</i>	303
2	Die <i>Madhyama-āgama</i> -Parallele zum <i>Cūlasuññata-sutta</i>	314
3	Die <i>Madhyama-āgama</i> -Parallele zum <i>Mahāsuññata-sutta</i>	322
	Literaturverzeichnis	336
	Liste der Abkürzungen	348
	Über den Autor	349
	Index	350