

# Inhalt

Vorwort des Dalai Lama	7
Geleitwort von Dr. med. Robert K. Hall	8
Einführung	10
<b>Erster Teil: Die Praxis der Meditation begreifen</b>	
1. Das Herz der Meditation entdecken	15
Vollkommenes Verstehen 16 / Bewußte Lebensführung 21 / Geistige Sammlung 27 / Weisheit 28	
Erforschen und Beobachten 29	
<b>Übung:</b> Aus den Fünf Empfehlungen lernen	31
2. Warum meditieren?	33
Öffnen, was verschlossen ist 33 / Ausgleichen, was reaktiv ist 38 / Erforschen, was verborgen ist 41	
Anstrengung und Ziel 44	
<b>Übung:</b> Konzepte und Wirklichkeit	45
3. Anleitung zur Meditation	47
4. Schwierigkeiten und Hindernisse	56
Die fünf Hemmnisse 59 / Arbeit mit den Hindernissen 63	
<b>Übung:</b> Die Hemmnisse zu einem Teil des Wegs machen	79
5. Vertiefung des Übens	80
Ankommen 80 / Beobachtung 85 / Öffnung 89	
Sein 95	
<b>Übung:</b> Vom Inhalt zum Prozeß	98

## Zweiter Teil: Herz und Geist üben

- |  |     |
|--|-----|
| 6. Die sieben Faktoren der Erleuchtung   | 101 |
| Achtsamkeit 102 / Anstrengung und Energie 107  |     |
| Untersuchung 110 / Begeisterung 113  |     |
| Sammlung 115 / Gelassenheit 119 / Gleichmut 122  |     |
| <b>Übung:</b> Der Faktoren der Erleuchtung gewahr sein   | 125 |
| 7. Das Leben des Buddha  | 127 |
| <b>Übung:</b> Sich auf den Buddha besinnen   | 142 |
| 8. Die Freiheit der Selbsteinschränkung  | 143 |
| <b>Übung:</b> Selbsteinschränkung lernen   | 154 |
| 9. Leiden: Das Tor zum Erbarmen  | 156 |
| Schmerz 157 / Unangenehme Gefühle 159 / Angst vor dem Tod 161 / Das Herz öffnen 163 / Barmherziges Handeln 165 |     |
| <b>Übung:</b> Erbarmen entwickeln  | 168 |

## Dritter Teil: Das Wachsen der Weisheit

- |  |     |
|--|-----|
| 10. Karma verstehen: Ursache und Wirkung                                     | 173 |
| <b>Übung:</b> Gleichmuts-Meditation  | 187 |
| 11. Karma annehmen: Befreiung  | 189 |
| <b>Übung:</b> Die Absicht beobachten   | 194 |
| 12. Die fünf spirituellen Fähigkeiten  | 196 |
| Glaube 196 / Anstrengung 199 / Achtsamkeit 201                               |     |
| Sammlung 204 / Weisheit 205  |     |
| 13. Die drei Grundmerkmale   | 212 |
| Leiden 213 / Vergänglichkeit 219 / Selbst-Losigkeit 222                      |     |
| <b>Übung:</b> Das Unbehagen an unseren konditionierten Reaktionen beobachten | 229 |
| 14. Perspektiven der Wirklichkeit  | 230 |
| 15. Der Pfad des Dienens   | 242 |
| <b>Übung:</b> Das Herz des Dienens   | 259 |
| 16. Integration der Praxis in den Alltag                                     | 260 |
| <b>Übungen:</b> Stärkung der Achtsamkeit                                     | 281 |
| Glossar  | 284 |