

## Inhalt

<b>VORWORT</b>	i
<b>EINLEITUNG</b>	8
<b>TEIL I – VORTRÄGE ÜBER DEN BUDDHISMUS</b>	11
<b>Einführungsvortrag</b>	12
<b>Was ist Buddhismus?</b>	16
Historischer Überblick	16
Die Lehre – Überblick	21
<b>Warum meditieren?</b>	40
<b>Grundlagen</b>	50
Die Bedeutung des Ausdrucks <i>dhamma</i>	50
Zwei Arten der Sprache	53
Die Fünf Daseinsgruppen	58
<b>Die 1. Edle Wahrheit</b>	69
Formen von <i>dukkha</i>	71
Wodurch wird <i>dukkha</i> verursacht?	76
Übliche Wege, um <i>dukkha</i> zu entfliehen	79
<b>Die 2. Edle Wahrheit</b>	87
Abhängiges Entstehen – 12-gliedrige Version	92
Die Bereiche oder Ebenen der Existenz	129
Weitere Merkmale des Rads des Lebens	135
<b>Die 3. und 4. Edle Wahrheit</b>	139
Weisheit	143
Moral	144
Konzentration	147
Techniken zur Vermeidung spirituellen Leidens	149
<b>Meditation im täglichen Leben</b>	158
Formale Meditation	158
Tägliche Aktivitäten	162
Alles zu seiner Zeit	167
Veränderungen im Verhalten	169
<b>Einführung in den Buddhismus – Rückblick</b>	178

<b>TEIL II – MEDITATIONSANWEISUNGEN</b>	180
<b>Körperhaltung</b>	181
<b>Konzentrationsmeditation</b>	188
Grundlagen – Konzentrationsmeditation	188
Ānāpānasati – Geistesgegenwart beim Atmen	197
Zusammenfassung – Der Atem als Meditationsobjekt	204
<b>Die Vier Grundlagen der Achtsamkeit</b>	208
Achtsamkeit in täglichen Aktivitäten	211
<b>Vipassanā (Einsichts-) Meditation</b>	216
<b>Liebende Güte Meditation</b>	230
<b>Hindernisse bei der Meditation</b>	238
<b>Empfehlungen zur Meditation</b>	250
<b>ANHANG</b>	252
Selbst und Nicht-Selbst	252
Karma	264
<b>LITERATUR</b>	281
<b>ÜBER DEN AUTOR</b>	292