

# Inhalt

Widmung .....	8
Vorwort .....	9
I. Wozu meditieren? oder: Meditation ist kein Hobby ....	11
Fragen und Antworten .....	18
II. Meditationsmethoden .....	21
1. Atem-Meditation .....	22
2. Einsichtsmeditation ( <i>Vipassanā</i> -Meditation).....	31
3. Geh-Meditation .....	39
4. Liebende-Güte-Meditation ( <i>Mettā</i> -Meditation)....	42
<i>Liebende-Güte-Meditation: Mutter und Kind</i> .....	43
Fragen und Antworten .....	46
III. Kontemplationen .....	65
Fragen und Antworten .....	74
IV. Wege zum Klarblick.....	75
1. Klarblick durch Erkennen der Unbeständigkeit ( <i>anicca</i> ) .....	75
2. Klarblick durch Erkennen der Leidhaftigkeit ( <i>dukkha</i> ) .....	81
3. Klarblick durch Erkennen der Substanz-/ Ichlosigkeit ( <i>anattā</i> ) .....	90
Fragen und Antworten .....	99

V. Wege zur Ruhe .....	103
Die Meditativen Vertiefungen ( <i>jhānas</i> ) .....	103
1. Die vier feinkörperlichen Vertiefungen .....	106
2. Die vier formlosen Vertiefungen .....	121
Fragen und Antworten .....	131
VI. Einsichtsstufen .....	137
1. Unbeständigkeit .....	137
2. Auflösung .....	137
3. Panik .....	138
4. Gefahr .....	139
5. Abwenden .....	140
6. Loslösen .....	141
7. Dringlichkeit .....	143
8. Kontemplation und Reflexion .....	146
9. Gleichmut .....	147
Fragen und Antworten .....	150
VII. Fünf Kampfesglieder .....	155
1. Gesundheit .....	155
2. Vertrauen .....	156
3. Aufrichtigkeit .....	157
4. Willenskraft .....	158
5. Einsicht .....	159
VIII. Drei Pfeiler der Meditation .....	161
1. Freigebigkeit/Großzügigkeit ( <i>dāna</i> ) .....	161
2. Sittliches Verhalten/Tugendregeln ( <i>sīla</i> ) .....	164
3. Liebende Güte ( <i>mettā</i> ) .....	165
Fragen und Antworten .....	168

IX.	Läuterung von Hass, Gier und Verblendung .....	173
	Fragen und Antworten .....	180
X.	Die fünf edlen Mächte .....	181
XI.	Empfehlungen für die Praxis im Alltag.....	187
	Fragen und Antworten .....	197
	<i>Liebende-Güte-Meditation:</i>	
	<i>Dankbarkeit für den spirituellen Pfad .....</i>	<i>199</i>
	Glossar .....	203