

Inhaltsverzeichnis

Einleitendes	
Zum Inhalt.....	4
Was ist Buddhismus?.....	5
Aufmerken!.....	9
Über die Zielsetzung.....	13
Buddhistische Wahrheiten.....	15
Einlesen.....	16
Warum eine Zeitgemäßheit?.....	19
3 Systeme 3 Wege.....	23
Zerfledderung und Diffusion.....	30
Alles zur zeitgemäßen Praxis	32
Absolutheit.....	33
Allgemeines zur Praxis.....	35
Sektensyndrom und spiritueller Egoismus.....	41
Wozu Klöster oder Meditationszentren?.....	45
Anwendungshorizont.....	46
Unterschiede in der Lehrvermittlung.....	47
Einen wahren Meister finden.....	49
Die Bedeutung der Achtsamkeit	51
Analyse der Achtsamkeit.....	55
Die Praxis der Achtsamkeit.....	57
Das kurze Satipatthana Sutra.....	63
Die Praxis der Freude	65
Die Großen Freuden.....	68
Das Rufen der Höheren Seele.....	70
Die Praxis der liebevollen Güte (Bodhicitta).....	72
Die Praxis der Moral (Edle Versittlichung).....	75
Das Problem der Sexualität.....	80
Die Praxis der Meditation & Konzentration (Vipassana).....	85
Alles zur Meditation.....	94
Alles zur Konzentration.....	100
Extensive (transformative) Konzentration.....	105
Glaube, Wissen, Gebet, Nicht-Zweifeln.....	113
Lamrim und Ngöndro	117
Prüfkriterien Fortschritt.....	123
Die großen und kleinen Fallen.....	126
Warum ist Lachen gut?.....	128
Mahamudra	130
Zen.....	135
Fazit zur Praxis.....	136
Bemühung im Alter.....	138
Alles zum Bewußtsein: das Allerkostbarste	142
Das Geheimnis des Bewußtseins.....	143
Was ist das Bewußtsein?.....	152

Was ist das Unterbewußtsein?.....	155
Was ist der Trieb?.....	157
Was ist der Buddha-Zustand?.....	159

Schlüsselinstruktionen

Maha-Satipatthana-Sutra komplett.....	163
Prajna-Paramita-Sutra.....	180

Weitere Edelsteine

Wach-Werden.....	182
Der Weg zur Vollkommenheit.....	186
Das größte Hindernis.....	200
Sublimation vs. Animalität.....	211
Die Mystik und die Sexualität.....	222
Die höchste Paramita.....	231

Das begleitende (unverzichtbare) Wissen.....

Klarheit in Begriffen.....	239
Die Analyse des 8-fachen Pfades.....	242
Was ist das wichtigste Requisit?.....	246
Was ist der Mensch?.....	248
Was ist die Persönlichkeit?.....	251
Zu lösende Probleme.....	255
Das mentale Problem und seine Lösung.....	260
Gefühle und Tastsinn.....	262
Was sind Jhanas?.....	267
Das Anupada-Sutra (Jhanas).....	272
Tibetischer Tantra.....	278
Die Erbfolge der Lehre.....	281
Karma verstehen.....	282
Karma: Wirkungen von Taten.....	287
Was ist das Samsaro?.....	290
Was passiert im Tod?.....	293
Was ist das Bardo?.....	296
Karmische Kräfte im Bardo.....	299
Nicht-Haften.....	304
Unscheinbar aber bedeutsam.....	307
Alleine oder Gemeinsam?.....	308
Wie wirkt Satipatthana?.....	312
Wozu hat der Mensch ein Bewußtsein?.....	313
Wieso gibt es überhaupt das Universum?.....	314
Was ist das Kali-Yuga?.....	315
Die innere Mechanik.....	319
Was ist das Denkprinzip?.....	323
Was ist Konzentrationsfähigkeit?.....	326
Was ist der Trikaya?.....	329
Was ist Maro?.....	331
Was ist ein Gedanke?.....	332
Wie ist der Kosmos strukturiert?.....	338

Was ist ein Schulgelehrter?.....	340
Was ist Vajrayana?.....	343
Was ist Sukhayana?.....	345
Was ist der "innere Schweinehund"?.....	348
Was ist Kundalini?.....	349
Was sind mystische Elemente?.....	356
Mehr zur transformativen Konzentration.....	357
Gibt es Gott?.....	360
Was ist Foga?.....	363
Ein Wort zu Hatha-Yoga.....	365

Abschließendes

Nachwort.....	368
Statistik.....	369
Schriften und Quellen.....	371
Literatur allgemein.....	373

