

Inhaltsverzeichnis

EINLEITENDES

Zum Inhalt.....	4
Was ist Buddhismus?.....	5
Aufmerken!.....	9
Über die Zielsetzung.....	13
Buddhistische Wahrheiten.....	16
Einlesen.....	18
Warum eine Zeitgemäßheit?.....	21
3 Systeme 3 Wege.....	25
Zerfledderung und Diffusion.....	32

BUCH I - DIE ZEITGEMÄSSE PRAXIS.....34

Absolutheit.....	35
Allgemeines zur Praxis.....	37
Sektensyndrom und spiritueller Egoismus.....	43
Wozu Klöster oder Meditationszentren?.....	47
Anwendungshorizont.....	48
Unterschiede in der Lehrvermittlung.....	49
Einen wahren Meister finden.....	51
Wahrer Meister und guter Schüler.....	53
Die Bedeutung der Achtsamkeit.....	58
Analyse der Achtsamkeit.....	62
Die Praxis der Achtsamkeit.....	64
Das kurze Satipatthana Sutra.....	71
Die Praxis der Ursachlosen Freude.....	73
Die Großen Freuden.....	76
Das Rufen der Höheren Seele.....	78
Die Praxis der liebevollen Güte (Bodhicitta).....	80
Die Praxis der Moral.....	83
Das Problem der Sexualität.....	88
Die Praxis der Meditation & Konzentration.....	93
Alles zur Meditation.....	102
Alles zur Konzentration.....	108
Extensive (transformative) Konzentration.....	113
Glaube, Wissen, Gebet, Nicht-Zweifeln.....	121
Lamrim und Ngöndro.....	125
Prüfkriterien Fortschritt.....	131
Die großen und kleinen Fallen.....	134
Warum ist Lachen gut?.....	136
Mahamudra.....	138
Zen.....	143
Fazit zur Praxis.....	144
Bemühung im Alter.....	146

BUCH II - BEWUSSTSEIN: DAS ALLERKOSTBARSTE	150
Das Geheimnis des Bewußtseins	151
Was ist das Bewußtsein?	162
Was ist das Denkprinzip?	165
Das Denkprinzip und Tantra-Yoga	168
Was ist das Unterbewußtsein?	170
Was ist der Trieb?	172
Was ist der Buddha-Zustand?	174
 BUCH III - SCHLÜSSELINSTRUKTIONEN	
Maha-Satipatthana-Sutra komplett	178
Prajna-Paramita-Sutra	195
 BUCH IV - WEITERE EDELSTEINE	
Wach-Werden	197
Der Weg zur Vollkommenheit	201
Das größte Hindernis	215
Sublimation vs. Animalität	226
Die Mystik und die Sexualität	237
Die höchste Paramita	246
 BUCH V - DAS BEGLEITENDE WISSEN	253
Klarheit in Begriffen	254
Die Analyse des 8-fachen Pfades	258
Was ist das wichtigste Requisite?	262
Was ist der Mensch?	264
Was ist die Persönlichkeit?	267
Zu lösende Probleme	272
Das mentale Problem und seine Lösung	277
Gefühle und Tastsinn	279
Was sind Jhanas?	284
Das Anupada-Sutra (Jhanas)	290
Tibetischer Tantra	296
Die Erbfolge der Lehre	299
Karma verstehen	300
Karma: Wirkungen von Taten	305
Was ist das Samsaro?	308
Was passiert im Tod?	311
Was ist das Bardo?	314
Karmische Kräfte im Bardo	317
Nicht-Haften	322
Unscheinbar aber bedeutsam	325
Alleine oder Gemeinsam?	326
Wie wirkt Satipatthana?	330
Wozu hat der Mensch ein Bewußtsein?	332
Wieso gibt es überhaupt das Universum?	333
Was ist das Kali-Yuga?	334
Die innere Mechanik	338
Was ist Konzentrationsfähigkeit?	342

Was ist der Trikaya?.....	348
Was ist Maro?.....	350
Was ist ein Gedanke?.....	351
Wie ist der Kosmos strukturiert?.....	357
Was ist ein Schulgelehrter?.....	359
Über Mystik und mystische Elemente.....	362
Was ist Vajrayana?.....	367
Was ist Sukhayana?.....	369
Was ist der "innere Schweinehund"?.....	372
Was ist Kundalini?.....	373
Mehr zur transformativen Konzentration.....	380
Gibt es Gott?.....	383
Was ist Foga?.....	386
Ein Wort zu Hatha-Yoga.....	388

ABSCHLIESSENDES

Nachwort.....	391
Statistik.....	392
Schriften und Quellen.....	394
Literatur allgemein.....	396

