

INHALT

Über den Autor	10
Danksagung und Widmung	11
Vorwort von Joseph Goldstein	12
EINFÜHRUNG	16
KAPITEL I ACHTSAMKEIT	19
Achtsamkeit und Erinnerung	19
Achtsamkeit kultivieren	23
Achtsamkeit und Begriffe	25
Achtsamkeit und Empfänglichkeit	28
Achtsamkeit auf Körperhaltungen	32
Achtsamkeit bei körperlichen Aktivitäten	37
Vorteile der Achtsamkeit auf den Körper	41
Zusammenfassung	49
KAPITEL II SATIPAṬṬHĀNA	51
Vier Satipaṭṭhānas	51
Kontemplation des Körpers	53
Kontemplation der Dharmas	56
Sieben Betrachtungen	57
Achtsamkeit im täglichen Leben	60
Die Definition und der Refrain	64
Innerlich und äusserlich	66
Die Natur des Entstehens und Vergehens	74

6 *Satipaṭṭhāna-Meditation: Ein Praxisleitfaden*

Einfach achtsam sein	77
Unabhängiges Verweilen	81
Zusammenfassung	83
KAPITEL III ANATOMIE	85
Die Natur des Körpers	86
Sinnlichkeit	88
Das Gleichnis	92
Eine praktische Vereinfachung	94
Ein detailliertes Vorgehen	98
Die Ausgewogenheit im Auge behalten	101
Vom Scannen zur offenen Praxis	107
Zusammenfassung	111
KAPITEL IV ELEMENTE	112
Die Elemente als Qualitäten	112
Ein praktischer Ansatz	116
Das Gleichnis	119
Die leere Natur der Materie	121
Die Elemente und das geistige Gleichgewicht	129
Das Element Raum	132
Offene Praxis	134
Zusammenfassung	136
KAPITEL V TOD	137
Den Tod vergegenwärtigen	139
Ein praktischer Ansatz	142
Der Atem und die Vergänglichkeit	147
Der Sterblichkeit begegnen	156
Die Elemente und der Tod	161

Offene Praxis	163
Zusammenfassung	164
KAPITEL VI GEFÜHLE	166
Gefühle und Reaktivität	167
Ein praktischer Ansatz	170
Das Drängen von Gefühlen	175
Der Körper und Schmerz	179
Der Geist und Freude	184
Rechte Ansicht	187
Weltliche und nichtweltliche Gefühle	188
Vergänglichkeit	195
Offene Praxis	198
Zusammenfassung	200
KAPITEL VII GEIST	201
Lust, Ärger und Verblendung	202
Die Abwesenheit von Geistesübungen	211
Zusammengezogen und abgelenkt	215
Höhere Geisteszustände	216
Öffnung des Herzens	222
Geschickter Einsatz von Bezeichnungen	224
Offene Praxis	227
Vergänglichkeit	229
Die vier edlen Wahrheiten	232
Die verzerrten Wahrnehmungen	234
Zusammenfassung	236
KAPITEL VIII HINDERNISSE	237
Bedingtheit	237

Einem Hindernis begegnen	241
Sinnesbegierde	244
Ärger	250
Trägheit-und-Mattheit	252
Rastlosigkeit-und-Sorge	255
Zweifel	257
Die Abwesenheit von Hindernissen	260
Offene Praxis	263
Zusammenfassung	264
KAPITEL IX ERWACHEN	267
Achtsamkeit	269
Untersuchung	272
Energie	275
Freude	276
Ruhe	277
Konzentration	278
Ausgeglichenheit	281
Das Ausgleichen der Erwachensfaktoren	283
Die Kultivierung einzelner Erwachensfaktoren	288
Den Geist auf das Erwachen ausrichten	294
Offene Praxis	300
Zusammenfassung	305
SCHLUSS	307
Gleichgewicht	309
Schrittweiser Fortschritt	312
Einsicht	318
Alltagspraxis	324
Die Praxis anpassen	325

Schlüsselaspekte	329
Kultivierung von Ruhe und Gelassenheit	331
Unabhängig verweilen	334
Zusammenfassung	335
Das Rad der Satipaṭṭhāna-Praxis	338
Quellen	339
Abkürzungen	344
Literaturverzeichnis	345