

# Den fehlenden Frieden finden

---

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| VORWORT ZUR DEUTSCHEN ÜBERSETZUNG | i   |
| AJAHN AMAROS VORWORT              | vii |

| LEKTION 1: HALTUNG UND FOKUS   | SEITE |
|--|-------|
| • Energie und Entspannung  | 3     |
| • Das Ziel der Meditation  | 6     |
| • Geistige Haltung   | 8     |
| • Körperhaltung  | 11    |
| • Mit dem Meditieren anfangen  | 12    |
| • Meditationstechniken   | 13    |
| • Wie man mit dem Atem arbeitet                                      | 16    |
| • Einsichtsmeditation  | 18    |
| • Die nützlichste Stellung   | 23    |
| • Angeleitete Meditation   | 25    |
| <br>   |       |
| LEKTION 2: BEWEGUNG UND STILLE                                       | 40    |
| • Stille, Ruhe, Raum   | 41    |
| • Der geschwätzige Geist   | 41    |
| • Bewegung und Stille aus praktischer Sicht                          | 42    |
| • Mit Bewegung und Stille arbeiten                                   | 43    |
| • Achtsamkeit auf den Atem   | 43    |
| • Der wandernde Geist  | 45    |
| • Die Achtsamkeit beibehalten<br>und die Stille des Geistes erfahren | 46    |
| • Stille und Bewegung  | 47    |
| • Mit Geräuschen anfangen und dann zu Gedanken<br>übergehen          | 49    |
| • Der Welt erlauben zu sein  | 49    |
| • Ajahn Chah und stille, fließendes Wasser                           | 50    |
| • Das wissende Herz sein   | 51    |
| <br>   |       |
| LEKTION 3: WISSEN IM GEGENSATZ ZUM DENKEN                            | 76    |
| • Konzentration und Einsicht   | 76    |
| • Einsicht entwickeln  | 77    |
| • Wie es „funktioniert“  | 78    |
| • Dem Gewährsein Konstanz geben                                      | 79    |
| • Die wahre Natur von Erfahrung                                      | 80    |
| • Die unpersönliche Natur von Erfahrung                              | 81    |
| • Mit dem Selbst arbeiten  | 83    |
| • Es geht nicht darum, zu wissen, was wir sind                       | 85    |
| • Den begrifflichen Verstand in der Meditation benutzen              | 86    |
| • Die Natur der Kontemplation  | 87    |
| • Mit dem Unerklärlichen Sein  | 89    |
| • Wenn auch nur für einen Moment                                     | 90    |
| • Vipassana: Einsichts-Praxis  | 91    |

|   |            |
|---|------------|
| <b>LEKTION 4: DAS GEBENDE UND EMPFANGENDE HERZ</b>                                | <b>109</b> |
| • Das gebende Herz entwickeln   | 110        |
| • Die Eigenschaft im Raum ausstrahlen   | 111        |
| • Verschiedene Gruppen von Lebewesen einbeziehen                                  | 113        |
| • Das empfangende Herz  | 114        |
| • Metta üben, um Frieden im Geist zu schaffen                                     | 117        |
| • Freundlichkeit für sich selbst  | 118        |
| <br>  |            |
| <b>LEKTION 5: WEISHEIT UND MITGEFÜHL</b>  | <b>142</b> |
| • Mitgefühl   | 142        |
| • Weisheit und Mitgefühl wirken zusammen  | 146        |
| • Die Entwicklung von Weisheit  | 146        |
| • Wo ist der Besitzer?  | 148        |
| • Im Gleichgewicht bleiben  | 150        |
| • Mitgefühl und Zuhören   | 151        |
| • Mit der inneren Versammlung arbeiten  | 152        |
| • Den Geist dabei beobachten, wie er das Gefühl,<br>ein Selbst zu sein, erschafft | 155        |
| • Das Gefühl von „ich“, „mir“ und „mein“ loslassen                                | 156        |
| <br>  |            |
| <b>LEKTION 6: HÜRDEN UND FALLGRUBEN</b>   | <b>175</b> |
| • Vorangegangene Themen   | 176        |
| • Schwierigkeiten sind weit verbreitet  | 176        |
| • Fünf Standard-Hindernisse   | 177        |
| • Sinnesbegehren (Kamacchanda)  | 177        |
| • Negativität, Widerwille, Übelwollen (Vyapada)                                   | 181        |
| • Trägheit und Mattigkeit (Thina-Middha)  | 184        |
| • Ruhelosigkeit (Uddhacca-Kukkucca)   | 187        |
| • Zweifel (Vicikiccha)  | 188        |
| <br>  |            |
| ÜBER DEN VERFASSER  | 208        |
| ÜBER GEHMEDITATION  | 210        |
| KATAÑÑUTĀ   | 213        |