

Matthieu Ricard

Meditation

*Aus dem Französischen
von Astrid Schünemann-Williot
und Michael Wallossek*

nymphenburger

-5/3

Inhalt

Vorwort	9
1 Warum meditieren wir?	13
Ist es erstrebenswert, sich zu verändern? ..	14
Ist Veränderung möglich?	17
Ein grundlegender Aspekt des Bewusstseins.	18
Der Wunsch allein reicht nicht aus.	20
Was ist mit »Meditation« gemeint?	21
Eine innere Wandlung durchlaufen, damit die Welt sich zum Positiven verändert . .	23
Allumfassende Auswirkungen.	26
2 Womit befasst sich Meditation?	30
Achtsamkeit und volle Bewusstheit verfeinern.	31
Was Meditation nicht ist	32
Selbstbeherrschung, die befreit.	33
Im Herzen der Wirklichkeit	34
Den Affen im Geist freilassen.	36
3 Wie meditiert man?	38
Die Motivation.	41
Günstige Bedingungen für die Meditation: . .	44
<i>Die Anweisungen eines qualifizierten Lehrers.</i>	44

<i>Der Meditation zuträgliche Orte.</i>	45
<i>Eine geeignete Körperhaltung.</i>	46
<i>Enthusiasmus zur Erhöhung der</i> <i>Ausdauer.</i>	50
Ein paar allgemeine Empfehlungen.	51
Den Geist der Meditation zuwenden.	54
<i>Der Wert des menschlichen Daseins</i>	55
<i>Die Vergänglichkeit aller Dinge.</i>	57
<i>Die Unterscheidung zwischen nützlichen</i> <i>und schädlichen Handlungen.</i>	61
<i>Der unbefriedigende Charakter der</i> <i>gewöhnlichen Welt.</i>	64
Meditation über volle Bewusstheit.	66
Geistesruhe.	71
Meditation über das Kommen und Gehen des Atems.	76
<i>Den Geist auf ein Objekt ausrichten</i>	82
<i>Geistige Sammlung ohne Objekt.</i>	86
<i>Hindernisse überwinden.</i>	88
<i>Die zunehmende Entwicklung von</i> <i>Geistesruhe.</i>	98
Meditationen über selbstlose Liebe.	101
<i>Selbstlose Liebe.</i>	103
<i>Mitgefühl.</i>	105
<i>Freude über das Glück der anderen</i>	106
<i>Unparteilichkeit.</i>	107
<i>Wie man diese vier Meditationen</i> <i>miteinander verbindet.</i>	108
<i>Ein edler Austausch.</i>	112

Physischen Schmerz lindern.118
<i>Volle Bewusstheit.</i>123
<i>Die Macht der bildhaften Vorstellung</i> ..	125
<i>Die Kraft des Mitgeföhls.</i>126
<i>Kontemplation über die Natur des</i> <i>Geistes.</i>126
Einsichtsmeditation128
<i>Die Wirklichkeit besser verstehen.</i>131
<i>Lernen, mit Gedanken und Emotionen</i> <i>umzugehen.</i>137
<i>Auf Gegenmittel zurückgreifen.</i>140
<i>Verlangen.</i>141
<i>Wut.</i>144
<i>Uns nicht länger mit den Emotionen</i> <i>identifizieren.</i>147
Auf der Suche nach dem Ich.153
Meditation über die Natur des Geistes.162
Die Früchte unserer Bemühungen allen Wesen widmen.171
Meditation und Alltag.173
Dank.177
Bibliografie179
Anmerkungen.183