

Inhalt

Vorwort	7
Einführung	9

Teil I

Der buddhistische Weg zum gesunden Gewicht

1 Beenden Sie Ihren Kampf mit den Pfunden	21
2 Genießen Sie wirklich den Apfel? Eine Apfel-Meditation	57
3 Sie sind mehr als das, was Sie essen.....	62
4 Innehalten und Schauen: der gegenwärtige Moment.....	87

Teil II

Achtsame Aktionspläne

5 Achtsames Essen	125
6 Achtsames Bewegen	178
7 Der achtsame Lebensplan	215

Teil III

Individuelles und gemeinschaftliches Bemühen

8 Eine achtsame Welt.....	263
Dank	275

Anhang

Integrieren Sie Achtsamkeit in Ihr tägliches Leben.....	277
Lehrrede über die Vier Arten der Nahrung	279
Tiefenentspannung	283
Alternativen zum Fernsehen	287
Literatur.....	289
Anmerkungen.....	292