

INHALT

Vorwort	7
Einführung: Buddhismus im Westen	9
1 – Wozu meditieren?	15
2 – Was Meditation nicht ist	26
3 – Was Meditation ist	38
4 – Einstellung zur Meditation	49
5 – Die Praxis	55
6 – Was Sie mit Ihrem Körper tun sollten	73
7 – Was Sie mit Ihrem Geist tun sollten	78
8 – Ihre Meditation strukturieren	89
9 – Übungen voranstellen	97
10 – Mit Problemen fertig werden	106
11 – Mit Ablenkungen fertig werden (I)	125
12 – Mit Ablenkungen fertig werden (II)	131
13 – Achtsamkeit (<i>sati</i>)	149
14 – Achtsamkeit und Konzentration	161
15 – Meditation im Alltag	170
16 – Was Sie erreichen können	183
Der Autor	190