

# Inhalt

Vorwort ..... 5

## Zauberkraft Achtsamkeit

Buddha ermuntert zum Aufbruch ....	8
Fünf alte Gewohnheiten erkennen und loslassen .....	8
Destillierte Aufmerksamkeit ....	10
Achtsamkeit täglich üben .....	11
Mit Achtsamkeit aus Erfahrung lernen .....	14
Die Macht des Geistes .....	15
Achtsamkeit – im Hier und Jetzt .....	16
Achtsamkeit bewirkt Akzeptanz .....	18
Achtsamkeit fördert Ruhe und Konzentration .....	20
Achtsamkeit vereint Vorlieben und Abneigungen ....	21
Die vier Grundlagen der Achtsamkeit .....	24
Körperwahrnehmung – die erste Grundlage der Achtsamkeit .....	24
Gefühle – die zweite Grundlage der Achtsamkeit .....	26

Gedanken – die dritte Grundlage der Achtsamkeit .....	29
Gedankenmuster – die vierte Grundlage der Achtsamkeit .....	30

## Vertrauen entwickeln

Die Herausforderung: Zweifel .....	34
Den Zweifel benennen .....	37
Kleiner Zweifel – großer Zweifel ..	39
Wege aus dem Zweifel:	
Vertrauen bilden .....	42
Buddhas Antwort auf Zweifel ...	45
Veränderungen zulassen .....	49
Verschaffen Sie sich Klarheit und Überblick .....	52

## Inseln der Ruhe im Alltag finden

Die Herausforderung: Unruhe .....	56
Die eigene Unruhe erfahren ....	57
Den Unruhe-Geist benennen ....	62

Wege aus der Unruhe:	
Geduld und Entschiedenheit .....	64
Momente des Innehalten	
finden .....	64
Geduld und Zielstrebigkeit	
entwickeln .....	66

## Begeisterung wecken

Die Herausforderung: Trägheit ....	74
Drei Definitionen von Trägheit ..	74
Wie wir Trägheit erleben .....	75
Wege aus der Trägheit: Kraftvolle	
Ausdauer entwickeln .....	81
Energie wächst mit	
sinnvollem Tun .....	82

## Das Gleichgewicht wahren

Die Herausforderung:	
Unerlässliches Verlangen .....	92
Die Sucht nach dem	
Angenehmen .....	93
Das Problem Unwissenheit .....	95
Wo ist der Knopf zum Abstellen? ..	98
Wege aus dem Verlangen:	
Wandel akzeptieren .....	101
Vergänglichkeit bewusst	
erfahren .....	103

Einfacher leben .....	107
Großzügigkeit üben .....	109
Auf tiefer Ebene loslassen .....	115

## Akzeptanz und Mitgefühl entwickeln

Die Herausforderung:	
Widerwille .....	118
Ursache Widerstand .....	119
Widerwille verstärkt	
Schmerz und Leid .....	122
Der Umgang mit körperlichem	
Leiden .....	126
Der Umgang mit emotionalem	
Leiden .....	128
Wege aus dem Widerwillen:	
Loslassen lernen .....	134
Körperlichen Schmerz	
bewältigen .....	134
Schwierige Gefühle meistern ..	137
Mitgefühl braucht keine	
Erklärung .....	144
Freude besänftigt den	
widerwilligen Geist .....	151

## Zum Nachschlagen

Bücher und Adressen,	
die weiterhelfen .....	156
Register .....	157
Impressum .....	160