

Inhalt

Vorwort	11
Teil 1	
Eine Krankheit namens Denken –	
oder wie man durch Denken unwissend wird	15
Einkapselung im Gehirn vermindert die Konzentration	17
Die drei Grundleiden des Menschen: Wut, Gier und Verblendung	20
Den Geist richten – und richtig denken	28
Den Vergehen des Geistes vorbeugen	31
Erfüllung durch aktive Sinne	33
Teil 2	
Steuerung von Körper und Geist –	
Übungen gegen Gereiztheit und Angst	39
1 Sprechen	41
Sprechen beginnt bei der Betrachtung der eigenen Stimme	43
Dunkel führt zu überflüssiger Widerrede	45

Übungen gegen das negative Denken	47
Um Verzeihung bitten	50
Ausreden vergrößern das Leid des anderen	53
Aufrichtige Ausreden aus Sorge um den anderen	56
Kurzfristige und langfristige Vorteile	57
Üble Nachrede schadet dem eigenen Geist	60
Macht ständiges Lügen dumm?	62
Dem anderen kein unnötiges Gerede aufdrängen	63
Die Krankheit des Sich-Bedankens	65
Dank braucht Modulation	67
Exkurs: Atmen	70
2 Hören	72
Keine akustische »Gehirnwäsche«	73
Dem Wandel der Dinge lauschen	75
Der Welt lauschen	79
Kommunikation heißt, die Qualen des anderen hören	81
Kritik verweist auf die Qualen des anderen	85
Übung zur Steuerung von Informationen	88
Exkurs: Riechen	90
3 Sehen	93
Starke optische Reize verstärken die Leiden	94
Ständiges Missverständnis: »Ich leide, der andere aber nicht!«	97
Beobachtungen nicht immer ans Ego rückkoppeln	99

Wie Buddha die Augen halb geschlossen	102
Den eigenen Gesichtsausdruck bewusst wahrnehmen	104
Exkurs: Lachen	107
4 Schreiben und Lesen	112
Das Verlangen nach Akzeptanz generiert Geld	113
Die geistigen Leiden nehmen zu, je mehr wir nach ihnen suchen	118
Anonyme Internet-Foren verstärken die Schamlosigkeit	121
In E-Mails nicht gegenseitig unser Ego stimulieren	124
Beobachtung der eigenen Gefühle	128
Exkurs: Planen	130
5 Essen	135
Mysterium Gehirn: Das Denken ans Verbotene schafft noch größere Begehrlichkeiten	135
Genügsam sein – Übungen für das richtige Maß	137
Essen, ohne zu denken: Bewusstsein der Sinne	139
Essen, ohne zu denken: Die Bewegungen der Zunge	140
Exkurs: Kochen	142
6 Wegwerfen	145
Die Angst vor Verlust ist eine Bürde	146
Wer nichts wegwirft, schafft Sphären geistigen Dunkels	149
Übungen zum Wegwerfen	153

Geld führt nur zur Verfettung des Ego	155
Exkurs: Kaufen	158
Exkurs: Warten	160
7 Berühren	163
Regenieren der Konzentration durch	
Aufmerksamkeit auf den Tastsinn	163
Jucken und Kratzen – ein Teufelskreis	167
Exkurs: Ausruhen – Spielen – Flucht	171
8 Erziehen	174
Niemandem wohlgemeinte Ratschläge aufzwingen	175
Niemandem unsere Meinung aufdrängen	178
Mitleid und Sorge – in Maßen	180
Keine heftigen Sentimentalitäten, sondern sanftes Mitfühlen	182
Ohne Regeln nimmt der Geist Schaden	184
Kinder akzeptieren und nicht zu Marionetten machen	187
Überzeugen schafft Liebe	191
Wer kapituliert, hat das Heft in der Hand	193
Exkurs: Schlafen	196
Teil 3	
Ein Gespräch zwischen Ryunosuke Koike und dem Neurologen Yuji Ikegaya über die sonderbaren Beziehungen zwischen Gehirn und Geist	201