

Inhalt

Vorspiel: Muhh!	7
1. Einleitung	11
2. Humor – eine Frage der Haltung	17
Bitte buddhistisch.	21
Fließen lernen.	25
Humor ist Kultur	32
Geistige Akrobatik	36
Bin ich lustig?	49
Kleiner Stufenweg des Humors	54
Buddhas Humor – die Kuh am Horn melken	59
3. Lachen – eine laute Kurzmeditation	62
Was macht Lachen für Sachen?	70
Ohne Virus – ansteckend	77
Buddha lacht – oder?	79
Lachen – nein danke!	85
4. Buddhismus – Pfad zum Humor	89
Invest in impermanence	94
Alles ist leer und Nichts ist lustig!	96
Kleine Fahrzeugkunde	100
Ist Leid lustig?	103
5. Achtsam – mit Humor	113
Mind full oder Mindful?	121
Meditation: Edles Schweigen	134
Geh-Weg	142

6. Freude – Buddhas Liebling	147
Entzücken.....	151
Dankbarkeit – Flirt mit Herz und Nieren	155
Geistesgifte – Wiedergeburt im Staubsauger	159
Vier unermessliche Freuden	162
Mitfreude – Gebefreude.....	165
Zurück zur Buddha-Natur	169
 7. Scherz gegen Schmerz	 177
Totgelacht und überlebt	181
Warum Buddha mit einem Lächeln starb	189
 8. Stolpern lernen	 193
Wenn Esel singen	200
Grenzerfahrungen	205
Zen – Essen zur Erleuchtung	210
Überbelichtet	215
Zaubern lernen	221
 Dank	 224