

# Inhalt

Einführung	Die Herausforderung eines Lebens und eine lebenslange Herausforderung . . . . .	13
------------	--	----

## Erster Teil    **Meditation ist nicht das, was Sie denken**

Meditation ist nichts für Feiglinge . . . . .	31
Ein Zeugnis hippokratischer Integrität . . . . .	41
Meditation ist überall . . . . .	44
Ursprüngliche Momente . . . . .	48
Odysseus und der blinde Seher . . . . .	52
An nichts festhalten . . . . .	62
Wie die Schuhe entstanden: Eine Fabel . . . . .	66
Meditation ist nicht das, was Sie denken . . . . .	70
Zwei Sichtweisen der Meditation . . . . .	76
Warum sich Mühe geben? –	
Die Bedeutung der Motivation . . . . .	81
Ausrichten und Aufrechterhalten . . . . .	88
Präsenz . . . . .	92
Ein radikaler Akt der Liebe . . . . .	97
Gewahrsein und Freiheit . . . . .	100
Übertragungslinien –	
Nutzen und Grenzen von Gerüsten . . . . .	106
Ethik und Karma . . . . .	116
Achtsamkeit . . . . .	121

## Zweiter Teil **Die Macht der Aufmerksamkeit und das Un-Wohlsein der Welt**

Warum ist Aufmerksamkeit so ungemein wichtig?	129
Un-Wohlsein . . . . .	137
Dukkha . . . . .	140
Dukkha-Magneten . . . . .	143
Dharma . . . . .	147
Die Stress Reduction Clinic . . . . .	152
Die unaufmerksame Gesellschaft . . . . .	156
Rund um die Uhr verfügbar . . . . .	163
Das Gefühl verstreichender Zeit . . . . .	167
Gewahrsein hat kein Zentrum und keine Peripherie	172
Leere . . . . .	177

## Dritter Teil **Die Welt der Sinne**

Das Geheimnis der Sinne und der Zauber des Sinnlichen . . . . .	193
Sehen . . . . .	198
Gesehen werden . . . . .	203
Hören . . . . .	207
Geräuschlandschaften . . . . .	210
Luftlandschaften . . . . .	215
Berührungslanschaften . . . . .	219
In Kontakt mit der Haut . . . . .	224
Geruchslanschaften . . . . .	228
Geschmackslandschaften . . . . .	232
Landschaften des Geistes . . . . .	239
Die Landschaft des Jetzt . . . . .	242

## Vierter Teil **Die Übung der Meditation – Achtsamkeit schmecken**

Meditation im Liegen . . . . .	249
Meditation im Sitzen . . . . .	258
Meditation im Stehen . . . . .	269
Meditation im Gehen . . . . .	273
Yoga . . . . .	278
Nur Wissen . . . . .	284
Nur Hören . . . . .	287
Nur Atmen . . . . .	289
Die Meditation der Liebenden Güte . . . . .	291
Mache ich es richtig? . . . . .	303
Häufige Hindernisse auf dem Weg zur Meditation	307
Stützen für die Praxis . . . . .	313

## Fünfter Teil **Möglichkeiten der Heilung – Das Reich von Geist und Körper**

Bewußtsein . . . . .	323
Das ist nicht persönlich gemeint, aber, verzeihen	
Sie ... sind wir wirklich, wer wir zu sein glauben?	330
Selbst unsere Moleküle berühren sich . . . . .	341
Keine Fragmentierung . . . . .	347
Keine Trennung . . . . .	349
Orientierung in Zeit und Raum –	
Im Gedenken an meinen Vater . . . . .	351
Orthogonale Wirklichkeit –	
Quantensprünge des Bewußtseins . . . . .	358
Orthogonale Institutionen . . . . .	364
Heilung und Bewußtsein . . . . .	372
Glücklichsein – Meditation, das Gehirn und das Immunsystem . . . . .	382
Homunkulus . . . . .	390

Propriozeption –	
Die gefühlte Empfindung des Körpers . . . . .	404
Neuroplastizität und die unbekannten Grenzen des Möglichen . . . . .	408

## Sechster Teil **An der eigenen Tür ankommen**

„Ich kann meine eigenen Gedanken nicht hören!“	423
Ich bin nicht einen Moment zum Verschnaufen gekommen . . . . .	425
Der Selbstbetrug der Geschäftigkeit . . . . .	429
Sich selber unterbrechen . . . . .	434
All unsere Augenblicke anfüllen . . . . .	439
Ankommen . . . . .	444
Von hier aus kommen Sie dort nicht hin . . . . .	448
Überwältigt . . . . .	466
Dialog und Diskussion . . . . .	470
Auf der Bank sitzen . . . . .	474
Sie verrückt! . . . . .	479
Übergänge . . . . .	481
Sie machen, Sie haben . . . . .	485
Jede Idealvorstellung von Meditation ist auch nur eine Fabrikation . . . . .	490
Meinst du das ernst? . . . . .	492
Arroganz und Anspruchsdenken . . . . .	495
Tod . . . . .	501
Stirb, bevor du stirbst . . . . .	506
Stirb, bevor du stirbst (II) . . . . .	512
Der Weiß-nicht-Geist . . . . .	516
An der eigenen Tür ankommen . . . . .	518

## Siebter Teil Die Heilung des politischen Körpers

Die Heilung des politischen Körpers . . . . .	523
„I Read the News Today, Oh Boy“ . . . . .	537
Selbstgerechtigkeit bringt uns nicht weiter . . . . .	547
Politik im 21. Jahrhundert einmal anders . . . . .	554
Was wir von der Medizin lernen können . . . . .	563
Die zähmende Kraft des Kleinen . . . . .	576
Achtsamkeit und Demokratie . . . . .	580
Talking Vietnam Meditation Blues – Ein Schnappschuß aus der Vergangenheit ... oder sollte es die Zukunft sein? . . . . .	585
Wag the Dog – Wenn der Schwanz mit dem Hund wedelt . . . . .	593
„Ich weiß nicht, was ich ohne meine Übung getan hätte!“ . . . . .	597
Das Aussetzen der Zerstreuung . . . . .	601
Momente der Stille . . . . .	606
Die Achtsamen sind im Kommen . . . . .	609

## Achter Teil Laßt die Schönheit, die wir lieben, das sein, was wir tun

Unterschiedliche Wege des Wissens machen uns weiser . . . . .	617
Auf der Schwelle: Karma trifft Dharma – Ein Quantensprung für den <i>Homo sapiens sapiens</i> . . . . .	626
Reflexionen über das Wesen der Natur und unseren Platz darin . . . . .	634
Die Entfaltung verborgener Dimensionen . . . . .	641
Die richtige Perspektive gewinnen . . . . .	643
Dank . . . . .	649
Literatur . . . . .	651
Anmerkungen . . . . .	659