

# Inhalt

## **Kostbare Geschenke**

Buddhas höchstes Ziel .....	9
Nur zwei Themen .....	12
Buddhas Weg .....	15
Buddhismus heute .....	19

## **Das Geschenk der Meditation**

Was Buddha unter Meditation verstand .....	25
Vorübergehende Befreiung .....	30
Gedanken und Gefühle kommen und gehen ....	34
Sitzt du gut? .....	38
Eine Minute für dich .....	42
Der ideale Ort zum Meditieren .....	45
Geschenke kosten nichts .....	49
Eine einfache Meditationspraxis .....	52
Das Glück der täglichen Meditation .....	56
Der wichtigste Grund zu meditieren .....	61

## **Probleme mit dem Geschenk der Meditation**

Wenn Meditation zu einer Quelle des Leidens wird . . . . .	65
Störende Gedanken, unangenehme Gefühle . . . . .	69
Unbequeme Haltungen . . . . .	73
Noch eine lästige Pflicht . . . . .	74
Retreat mit Vollpension . . . . .	77
Meditation zur Leistungssteigerung . . . . .	80
Im Abo billiger . . . . .	82
Die Meditations-App . . . . .	84
Zahlreiche Gründe, nicht zu meditieren . . . . .	87
Meditieren wie Buddha . . . . .	91

## **Das Geschenk der Achtsamkeit**

Was Buddha unter Achtsamkeit verstand . . . . .	95
Den Körper kennenlernen . . . . .	98
Gefühle in allen Schattierungen wahrnehmen . . .	101
Sich die Gedanken bewusst machen . . . . .	103
Die Welt der Sinneswahrnehmungen erforschen . . . . .	106
Im Hier und Jetzt . . . . .	110
Zusammenhänge erkennen . . . . .	114
Was entsteht, vergeht; was vergeht, entsteht . . . . .	117
Alles ist unvollkommen . . . . .	119
Wer bin ich? . . . . .	122
Der wichtigste Grund, achtsam zu sein . . . . .	126

## **Probleme mit dem Geschenk der**

### **Achtsamkeit**

Wenn das Mittel mit dem Ziel verwechselt wird . .	129
Traubenessen in Zeitlupe . . . . .	132
Vergangenheit egal, Zukunft unwichtig? . . . . .	136
Die Illusion vollkommener Achtsamkeit . . . . .	139
Heilserwartungen . . . . .	142
Zen in der Kunst des Bogenschießens . . . . .	148
Scheinheiligkeit . . . . .	150
Vergessene Vorsätze . . . . .	153
Zahlreiche Gründe, nicht achtsam zu sein . . . . .	155
Achtsam sein wie Buddha . . . . .	158

### **Weitere Geschenke**

Über Meditation und Achtsamkeit hinaus . . . . .	163
Die Hauptursache des Leidens . . . . .	169
Wege zu Glück und innerem Frieden . . . . .	172
Die Essenz der Buddha-Lehre . . . . .	175

Buddha, Bücher und dein eigener Weg . . . . .	181
Danke . . . . .	189
Über den Autor . . . . .	191