

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