

Vorwort	7
Anmerkung der Herausgeber	9
Der Hahayana-Ansatz des Meditierens	11
Bärenstarke Achtsamkeit.	41
Bis der Hintern nicht mehr wehtut.	63
Fliegen mit Buddha Air	91
Liebevolles Akzeptieren	129
Jenseits des Räucherwerks.	171
<i>Dhamma</i> und Greg	213
Abkürzungen.	253
Glossar.	254
Über den Autor	269