

Inhalt

Prolog	9
In der Alten Villa	13
1 – Der Überfluss	14
2 – Die Stadt und das Leiden	18
3 – Abschied von der alten Dame	23
Auf der Suche	27
1 – Die Heiligen Katzen	28
2 – Bei den Streunern	41
3 – Der alte Maler	53
4 – Das große Erwachen	59
Die Lehren der Buddha-Katze	69
1 – Das Geheimnis der Ruhe	70
MEDITATION	
Ausatmen und loslassen	76
MEDITATION	
Still wie ein Berg	79
MEDITATION	
Nimm dir viel Zeit	81
MEDITATION	
Ausrufen, nichts tun, entspannen	86
LEHRREDE über die Ruhe	89

2 – Das Geheimnis der Achtsamkeit	91
MEDITATION	
Achtsam im Körper sein	97
MEDITATION	
Bewege dich achtsam und elegant	100
MEDITATION	
Umarme deine Gefühle bedingungslos	105
MEDITATION	
Tiefes Lauschen	110
LEHRREDE über die Achtsamkeit	112
3 – Das Geheimnis der inneren Klarheit	115
MEDITATION	
Drei Schritte ins Hier und Jetzt	118
MEDITATION	
Das Richtige zur rechten Zeit	125
MEDITATION	
Dinge, die wirklich da sind	131
LEHRREDE über die innere Klarheit	134
4 – Das Geheimnis unerschütterlichen Gleichmuts	136
MEDITATION	
Alles Schwere ausatmen	139
MEDITATION	
Wünsche und Erwartungen loslassen	145
MEDITATION	
Ruhiges Verweilen	148
MEDITATION	
Den Dingen ihren Lauf lassen	154
LEHRREDE über den Gleichmut	157

5 – Das Geheimnis des Mitgefühls	159
MEDITATION	
Ebenso wie ich	163
MEDITATION	
Liebevolle Worte wählen	166
MEDITATION	
Liebe in die Welt strahlen	171
LEHRREDE über das Mitgefühl	178
6 – Das Geheimnis der Freundschaft	181
MEDITATION	
Liebe dich selbst	186
MEDITATION	
Achtsames Zuhören	190
MEDITATION	
Gemeinsam im Jetzt sein	193
MEDITATION	
Verbundenheit mit dem inneren Auge sehen	196
LEHRREDE über die Freundschaft	199
7 – Das Geheimnis der Lebensenergie	202
MEDITATION	
Immer nur diese eine Sache	207
MEDITATION	
Die Kraft aus der Mitte	209
MEDITATION	
Lebensenergie speichern	213
MEDITATION	
Was du auch tust – tu es achtsam	216
LEHRREDE über die Lebensenergie	218

8 – Das Geheimnis, im Fluss zu bleiben	221
MEDITATION	
Die Erscheinungen kommen und gehen lassen	223
MEDITATION	
Auch das geht vorbei	229
MEDITATION	
Beobachte dein inneres Wetter	234
LEHRREDE über das Verweilen im Fluss	237
9 – Das Geheimnis der Freude	240
MEDITATION	
Liebevoll atmen	245
MEDITATION	
Dankbarkeit kultivieren	247
MEDITATION	
Mit dem Herzen lächeln	252
LEHRREDE über die Freude	256
Die Ferne ruft	259