

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 | |
| Ausruhen, 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 |