

Einleitung	9
Jeden Augenblick genießen	15
Achtsamkeit im Alltag	16
Übungen	28
<i>Atmen</i>	28
<i>Sitzmeditation</i>	30
<i>Das Lächeln des Buddha</i>	32
<i>Gehmeditation</i>	33
<i>Autofahren</i>	37
<i>Zähneputzen</i>	38
<i>Duschen</i>	38
<i>Zur Toilette gehen</i>	39
<i>Hausputz</i>	39
Achtsamkeit auf den Körper	43
Eins werden mit dem Körper	44
Übungen	48
<i>Geleitete Meditation:</i>	
<i>Achtsamkeit auf den Körper</i>	48
<i>Achtsamkeit auf die Körperhaltungen</i>	51
<i>Tiefenentspannung</i>	52

Achtsamkeit auf die Gefühle	61
Die Gefühle wahrnehmen	62
Übungen	67
<i>Bauchatmung</i>	67
<i>Gefühle während des Tages wahrnehmen</i>	69
Achtsamkeit im Umgang mit anderen	71
Ganz da sein	72
Übungen	90
<i>Meditation der Liebenden Güte</i>	
<i>(Metta-Meditation)</i>	90
<i>Tiefes Zuhören – dem Atem folgen bei einem Gespräch</i>	95
<i>Der Friedensvertrag</i>	96
<i>Der Neuanfang</i>	100
<i>Umarmungsmeditation</i>	104
Das Miteinander-Verbundensein	
aller Dinge	107
Intersein	108
Übungen	118
<i>Die Berührung der Erde</i>	118
<i>Achtsames Essen</i>	123
<i>Geleitete Meditation:</i>	
<i>Betrachtung der sechs Elemente</i>	125
<i>Wer bin ich?</i>	128

Leben und Tod überschreiten	131
Tief in die Natur des Daseins schauen	132
Übungen	146
<i>Geleitete Meditation:</i>	
<i>Die Fünf Betrachtungen</i>	146
<i>Geleitete Meditation:</i>	
<i>Geburt- und Todlosigkeit</i>	149
<i>Betrachtung über die Vergänglichkeit</i>	
<i>des Körpers</i>	152
Anhang	155
<i>Ein Tag der Achtsamkeit</i>	156
<i>Die Fünf Achtsamkeitsübungen</i>	158
<i>Das Sutra über die volle Vergegenwärtigung</i>	
<i>des Atems</i>	161
<i>Das Sutra über die Fünf Arten,</i>	
<i>den Ärger zu beenden</i>	173
Kontaktadressen	180
Zum Weiterlesen	181
Zum Autor	182