

INHALT

Vorwort 7

von Ulrich Scharpf

Vom Alltagsbewusstsein zum Kern der Übung 13

Das Wunder, auf der Erde zu gehen 23

Gönnen Sie sich einen Tag der Achtsamkeit 41

Wie ein Kieselstein 49

Eins ist alles, alles ist eins 65

Der Mandelbaum in Ihrem Vorgarten 77

Drei wunderbare Antworten 93

Zweiunddreißig grundlegende Achtsamkeitsübungen 105

Mit den Augen des Mitgefühls sehen 131

von James Forest