

| | |
|----------------------|----|
| Ein Wort zuvor | 12 |
|----------------------|----|

TEIL I

| | |
|-------------------|----|
| Achtsamkeit | 17 |
|-------------------|----|

| | |
|-----------------------------------|----|
| 1. Freiheit kann man lernen | 22 |
|-----------------------------------|----|

| | |
|--------------------------------------|----|
| 2. Achtsamkeit bei den anderen | 36 |
|--------------------------------------|----|

| | |
|-------------------------------|----|
| 3. Richtige Achtsamkeit | 44 |
|-------------------------------|----|

| | |
|----------------------|----|
| 4. Erleuchtung | 56 |
|----------------------|----|

| | |
|--|----|
| 5. Das Geheimnis der Achtsamkeit | 62 |
|--|----|

TEIL II

| | |
|--|-----|
| Die Große Lehrrede von den Grundlagen der Achtsamkeit von Buddha Shakyamuni | 73 |
| Text, Kommentar und Übungen | 79 |
| 1. Achtsamkeit auf den Körper | 82 |
| Übungen | 90 |
| 2. Achtsamkeit auf die Gefühle | 96 |
| Übungen | 96 |
| 3. Achtsamkeit auf das Bewusstsein | 112 |
| Übungen | 115 |
| 4. Achtsamkeit auf die Gedanken | 124 |
| Übungen | 137 |
| Ein Wort danach | 140 |
| Anhang | 146 |
| Quellen | 173 |