

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