

Inhalt

Vorwort	Was ist Meditation überhaupt?	9
Einführung	Die Herausforderung eines Lebens – und eine lebenslange Herausforderung . . .	27
Erster Teil	Meditation ist nicht, was Sie denken	
	Meditation ist nichts für Feiglinge	55
	Ein Zeugnis hippokratischer Integrität	67
	Meditation ist überall	71
	Ursprüngliche Momente	78
	Odysseus und der blinde Seher	83
	An nichts festhalten	95
	Wie die Schuhe entstanden: Eine Fabel	100
	Meditation ist nicht, was Sie denken	105
	Zwei Sichtweisen der Meditation: instrumentell und nichtinstrumentell	113
	Warum sich überhaupt die Mühe machen? – Die Bedeutung von Motivation	120
	Ausrichten und aufrechterhalten	129
	Präsenz	134
	Ein radikaler Akt der Liebe	140
	Gewahrsein und Freiheit	145

Übertragungslinien –	
Nutzen und Grenzen von Gerüsten	152
Ethik und Karma	164
Achtsamkeit	172

Zweiter Teil **Die Macht der Aufmerksamkeit und
das Un-Wohlsein der Welt**

Warum Aufmerksamkeit	
so ungemein wichtig ist	183
Un-Wohlsein	193
Dukkha	197
Dukkha-Magneten	201
Dharma	206
Die Stress Reduction Clinic	213
Die unaufmerksame Gesellschaft	218
Rund um die Uhr verfügbar	230
Permanent geteilte Aufmerksamkeit	238
Das Gefühl verstreichender Zeit	244
Gewahrsein hat kein Zentrum	
und keine Peripherie	251
Leere	257
Danksagung	275
Literatur	281
Über den Autor	293