

Inhalt

Einführung von Lama Anagarika Govinda	7
Vorwort von Dr. H. v. Guenther	13
Einleitung	17

ERSTER TEIL: SICH ÖFFNEN

Vergänglichkeit und Unzulänglichkeit	23
Einriches Beginnen	36
Verantwortung übernehmen	45
Das Herz öffnen	51
Mitgefühl erwecken	57

ZWEITER TEIL: ENTSPANNUNG

Gefühle ausdehnen	67
Körper, Atem und Geist	73
Heilung durch positive Energie	79

DRITTER TEIL: MEDITATION

Meditation entfalten	87
Gedanken beobachten	92
Angst umwandeln	96
Inneres Vertrauen gewinnen	102
Den Geist entdecken	109
Der natürliche Zustand des Geistes	114
Zum Meditationserlebnis werden	120

VIERTER TEIL: BEWUSSTHEIT

Visualisation und Sehen 141

Meditative Bewußtheit 153

Ausgeglichenheit entwickeln 161

FÜNFTER TEIL: ÜBERLIEFERUNG

Die Beziehung zwischen Lehrer und Schüler 173

Dem inneren Lehrer vertrauen 181