

Inhalt

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

ERSTER TEIL: SICH ÖFFNEN

Vergänglichkeit und Unzulänglichkeit 23
Ehrliches 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