

# Inhalt

Einführung .....	9
------------------	---

## Tägliche Übungen

Bewusstes Atmen .....	14
Sitzmeditation .....	21
Gehmeditation .....	26
Aufwachen .....	32
Die Glocke .....	35
Telefonmeditation .....	40
Verbeugen .....	42
Achtsamkeitsverse (Gathas) .....	44
Ich bin angekommen, ich bin zuhause .....	47
Zuflucht nehmen .....	50
Die Fünf Achtsamkeitsübungen .....	52

## Die Übung des Essens

Achtsames Essen .....	60
Die Fünf Betrachtungen .....	65
Die Küche .....	68
Teemeditation .....	70

## Körperübungen

Ausruhen und Innehalten .....	76
Tiefenentspannung .....	80
Achtsame Bewegungen .....	85

## **Übungen für Beziehungen und Gemeinschaften**

Eine Gemeinschaft (Sangha) schaffen und erhalten ..	92
Neubeginn .....	96
Friedensvertrag .....	100
Das System des Zweiten Körpers .....	106
Umarmungsmeditation .....	109
Tiefes Zuhören und liebevolles Sprechen .....	111
Sich um Wut und andere starke Emotionen kümmern .....	113
Licht schenken .....	120
Einen Liebesbrief schreiben .....	123

## **Weitere Übungen**

Alleinsein .....	126
Stille .....	129
Der Mußetag .....	131
Einem Dharmavortrag zuhören .....	133
Dharmagesprächsrunde .....	135
Die Erde berühren .....	137
Reisen und nach Hause zurückkehren .....	141
Liebende-Güte-Meditation (Metta-Meditation) .....	143
Einseitige Abrüstung .....	149
Mit unserem inneren Kind sprechen .....	152
Die Vierzehn Achtsamkeitsübungen .....	154

## **Übungen mit Kindern**

Jungen Menschen zuhören .....	164
Gehmeditation mit Kindern .....	167
Kindern bei Wut und anderen starken Emotionen helfen .....	169
Mahlzeiten mit der Familie .....	172
Die Glocke einladen .....	174
Die Kieselstein-Meditation .....	177

Der Atemraum .....	180
Die Vier Mantras .....	182
Der Kuchen im Kühlschrank .....	186
Die Orangen-Meditation .....	188
Einen Baum umarmen .....	190
Der Heute-Tag .....	192
Ausklang .....	195
 Anmerkungen .....	 197