

# INHALT

VORWORT 13

EINLEITUNG 15

## KAPITEL EINS

BEINAHE VOM BLITZ GETROFFEN 21

ÜBUNG: Eine Kerze betrachten 27

## KAPITEL ZWEI

SPRÖDHEIT ÜBERWINDEN 33

ÜBUNG: Der Ton einer verklingenden Glocke 38

## KAPITEL DREI

AUF DEN TASTSINN KONZENTRIEREN 45

ÜBUNG: Den Atem spüren 49

## KAPITEL VIER

DEN GEISTIGEN KANAL BETRACHTEN 57

ÜBUNG: Atmen mit dem weißen Ball 61

## KAPITEL FÜNF

MIT DER LANDKARTE ARBEITEN 71

ÜBUNG: Über die Landkarte reisen 75

## **KAPITEL SECHS**

NIE DAS EIGENE BETT VERLASSEN 81

ÜBUNG: Die weiße Blase 85

## **KAPITEL SIEBEN**

IN DIE MITTE GEHEN 91

ÜBUNG: Auf- und absteigende Bälle 95

## **KAPITEL ACHT**

DIE KRAFT DES LÄCHELNS 103

ÜBUNG: Lächelnd dasitzen 107

## **KAPITEL NEUN**

DER GANZE KÖRPER DES ATEMS 113

ÜBUNG: Dem Atem folgen 116

## **KAPITEL ZEHN**

DAS DENKEN BEHERRSCHEN 123

ÜBUNG: Bewusst denken 126

## **KAPITEL ELF**

DAS EINMALEINS DES VIPASSANA 135

ÜBUNG: Woher kommen die Gedanken,  
und wohin gehen sie? 139

**KAPITEL ZWÖLF**

DAS ABBILD 147

ÜBUNG: Am Fenster sitzen 151

**KAPITEL DREIZEHN**

NICHT-TUN 157

ÜBUNG: Innehalten 160

**KAPITEL VIERZEHN**

VOM KISSEN AUFSTEHEN 167

ÜBUNG: Gehmeditation 171

NACHWORT 177

GLOSSAR 187

DANKSAGUNG 189