

## 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