

# Inhalt

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

## Tägliche Übungen

Bewusstes Atmen .....	15
Sitzmeditation .....	22
Gehmeditation .....	27
Aufwachen .....	33
Die Glocke .....	36
Telefonmeditation .....	41
Verbeugen .....	43
Achtsamkeitsverse (Gathas) .....	45
Ich bin angekommen, ich bin zuhause .....	48
Zuflucht nehmen .....	51
Die Fünf Achtsamkeitsübungen .....	53

## Die Übung des Essens

Achtsames Essen .....	61
Die Fünf Betrachtungen .....	66
Die Küche .....	69
Teemeditation .....	71

## Körperübungen

Ausruhen und Innehalten .....	79
Tiefenentspannung .....	83
Achtsame Bewegungen .....	88

## **Übungen für Beziehungen und Gemeinschaften**

Eine Gemeinschaft (Sangha) schaffen und erhalten .....	95
Neubeginn .....	99
Friedensvertrag .....	103
Das System des Zweiten Körpers .....	109
Umarmungsmeditation .....	112
Tiefes Zuhören und liebevolles Sprechen .....	114
Sich um Wut und andere starke Emotionen kümmern .....	116
Licht schenken .....	123
Einen Liebesbrief schreiben .....	126

## **Weitere Übungen**

Alleinsein .....	131
Stille .....	134
Der Mußetag .....	136
Einem Dharma-Vortrag zuhören .....	138
Dharmagesprächsrunde .....	140
Die Erde berühren .....	142
Reisen und nach Hause zurückkehren .....	146
Liebende-Güte-Meditation (Metta-Meditation) .....	148
Einseitige Abrüstung .....	154
Mit unserem inneren Kind sprechen .....	157
Die Vierzehn Achtsamkeitsübungen .....	159

## **Übungen mit Kindern**

Jungen Menschen zuhören .....	171
Gehmeditation mit Kindern .....	174
Kindern bei Wut und anderen starken Emotionen helfen .....	176
Mahlzeiten mit der Familie .....	179
Die Glocke einladen .....	181
Die Kieselstein-Meditation .....	184

<b>Der Atemraum</b> .....	<b>187</b>
<b>Die Vier Mantras</b> .....	<b>189</b>
<b>Der Kuchen im Kühlschrank</b> .....	<b>193</b>
<b>Die Orangen-Meditation</b> .....	<b>195</b>
<b>Einen Baum umarmen</b> .....	<b>197</b>
<b>Der Heute-Tag</b> .....	<b>199</b>
<b>Ausklang</b> .....	<b>201</b>
<b>Anmerkungen</b> .....	<b>203</b>