

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 Dharmavortrag 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

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