

Inhalt

Einführung: Die Entscheidung für ein Leben aus vollem Herzen	11
Warum meditieren? 16	
Erster Teil: Die Meditationstechnik	27
1 Sich auf die Übung vorbereiten und eine Verpflichtung eingehen	28
2 Den Geist stabilisieren	34
<i>Übung: Mit dem gegenwärtigen Moment in Kontakt kommen 35 · Übung: Der Body Scan 37</i>	
3 Die sechs Punkte der Körperhaltung	40
Sitz 41 · Hände 41 · Der Rumpf 42 · Augen 43 · Gesicht 46 · Die Beine 47	
4 Der Atem: Die Übung des Loslassens	49
5 Die Einstellung: Immer wieder zurückkommen	52
6 Bedingungslose Freundlichkeit	58
7 Sie sind Ihr eigener Meditationslehrer	64
Zweiter Teil: Mit den Gedanken arbeiten	69
8 Der Affengeist	70
9 Die drei Ebenen des diskursiven Denkens	73
10 Gedanken als Meditationsobjekt	80
<i>Übung: Gedanken als ein Objekt der Meditation benutzen 81</i>	
11 Alle Dharmas als Träume ansehen	83

Dritter Teil: Mit den Gefühlen arbeiten	87
12 Mit unseren Gefühlen vertraut werden	88
13 Der Raum innerhalb der Gefühle	93
14 Gefühle als Meditationsobjekt	96
<i>Übung: Erinnerungen als Stütze für die Meditation benutzen</i>	<i>97</i>
15 Sich die Hände schmutzig machen	101
16 Bei der Erfahrung bleiben	108
17 Mit der Emotion atmen	112
18 Die Geschichte fallen lassen und das Gefühl finden	116
<i>Übung: Das Gefühl auffinden</i>	<i>118</i>
 Vierter Teil: Mit Sinneswahrnehmungen arbeiten	 123
19 Die Sinneswahrnehmungen	124
Geräusche als Meditationsobjekt	126
<i>Übung: Ein Geräusch als Meditationsobjekt</i>	<i>129</i>
Anblicke als Meditationsobjekt	131
<i>Übung: Ein Anblick als Meditationsobjekt</i>	<i>131</i>
Das Fühlen als Objekt der Meditation	133
<i>Übung: Etwas Gefühltes als Meditationsobjekt</i>	<i>133</i>
Das Schmecken als Meditationsobjekt	137
<i>Übung: Geschmack als Meditationsobjekt</i>	<i>139</i>
20 Die Vernetztheit aller Wahrnehmungen	142
 Fünfter Teil: Das Herz öffnen, damit es alles umfassen kann	 147
21 Vom Kampf ablassen	148
<i>Übung: Die Aufmerksamkeit auf eine einfache Aktivität als Meditation</i>	<i>152</i>
22 Die Sieben Beglückungen	155
23 Die erträgliche Leichtigkeit des Seins	165

24 Überzeugungen	168
25 Entspannt mit der Bodenlosigkeit umgehen	173
26 Einen Kreis von Übenden bilden	178
27 Ein Gefühl des Staunens kultivieren	181
28 Der Weg des Bodhisattvas	186
Über die Autorin	191
Zum Weiterlesen: Deutschsprachige Bücher von Pema Chödrön	192