

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
Übung: <i>Mit dem gegenwärtigen Moment in Kontakt kommen</i> 35 · Übung: <i>Der Body Scan</i> 37	
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
Übung: <i>Gedanken als ein Objekt der Meditation benutzen</i> 81	
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
Übung: <i>Erinnerungen als Stütze für die Meditation benutzen</i>	97
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
Übung: <i>Das Gefühl auffinden</i>	118
Vierter Teil: Mit Sinneswahrnehmungen arbeiten	123
19 Die Sinneswahrnehmungen	124
Geräusche als Meditationsobjekt	126
Übung: <i>Ein Geräusch als Meditationsobjekt</i>	129
Anblicke als Meditationsobjekt	131
Übung: <i>Ein Anblick als Meditationsobjekt</i>	131
Das Fühlen als Objekt der Meditation	133
Übung: <i>Etwas Gefühltes als Meditationsobjekt</i>	133
Das Schmecken als Meditationsobjekt	137
Übung: <i>Geschmack als Meditationsobjekt</i>	139
20 Die Vernetztheit aller Wahrnehmungen	142
Fünfter Teil: Das Herz öffnen, damit es alles umfangen kann	147
21 Vom Kampf ablassen	148
Übung: <i>Die Aufmerksamkeit auf eine einfache Aktivität als Meditation</i>	152
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