

Inhalt

Einführung

- | | | | |
|----|----------------------------------|----|---------------------------------|
| 1 | Motivation | 26 | Unvoreingenommenheit |
| 2 | Wegkarte und Weg | 27 | Unverstellter Geist |
| 3 | Das persönliche Ziel | 28 | Sein eigenes Leben leben |
| 4 | Beständiges Lernen | 29 | Vertrauen |
| 5 | Lebenslanges Bemühen | 30 | Disziplin |
| 6 | Das eigene Tun | 31 | Hingabe |
| 7 | Die rechte Haltung | 32 | Es einfach tun |
| 8 | Das ganze Sein | 33 | Sich Zeit nehmen |
| 9 | Aufgeschlossenheit | 34 | Voraussetzungen schaffen |
| 10 | Heilung und Genesung | 35 | Loslassen |
| 11 | Aufmerksamkeit | 36 | Auf dem Weg bleiben |
| 12 | Vorbehalte | 37 | Bewusste Zielsetzung |
| 13 | Unser Hang zum Bewerten | 38 | Regelmäßiges Üben |
| 14 | Die Macht der Gewohnheit | 39 | Gründe, zu meditieren |
| 15 | Klares Bewusstsein | 40 | Selbstentfremdung |
| 16 | Der neutrale Beobachter | 41 | Akzeptanz |
| 17 | Nicht-Urteilen | 42 | Vernünftig, nicht egoistisch |
| 18 | Das Urteilen erkennen | 43 | Einfach nur sein |
| 19 | Natürliche Entfaltung | 44 | Wach sein |
| 20 | Ermahnung zur Geduld | 45 | Wachheit |
| 21 | Die Einmaligkeit des Augenblicks | 46 | Den Nebel auflösen |
| 22 | Der Mangel an Präsenz | 47 | Stabilität und Widerstandskraft |
| 23 | Akzeptanz | 48 | Zuflucht |
| 24 | Der Geist des Anfängers | 49 | Kraft |
| 25 | Empfänglichkeit | 50 | Nicht-Tun |

51	Innehalten und Beobachten	76	Betrachten und Loslassen
52	Außer Kontrolle	77	Jeden Moment würdigen
53	Unbewusstheit	78	Bewusst gehen
54	Bewusstwerdung	79	Der innere Beobachter
55	Einfach beobachten	80	Dynamik des Gehens
56	Grundübung	81	Das Wunder des Gehens
57	Die Bedeutung des Augenblicks	82	Fülle
58	Mentale Muskeln	83	Geschenke des Lebens
59	Potenzielle Lehrer	84	Nachsicht mit sich selbst
60	Innere Stärke	85	Beständigkeit
61	Flexibilität	86	Die Einstellung zum Schmerz
62	Nicht-Reagieren	87	Schmerz und Leid
63	Gedanken sind nicht schlecht	88	Reaktion auf Schmerz
64	Sein lassen	89	Einsicht
65	Den Gedanken Raum geben	90	Sich auf den Schmerz einlassen
66	Achtsam sein	91	Eine Frage der Wahl
67	Die Kraft der Wahrnehmung	92	Im Kontakt mit dem Schmerz
68	Befreiung von der Tyrannie	93	In der Gegenwart sein
69	Selbstkenntnis	94	Heilung braucht Zeit
70	Ohne Zielvorstellung	95	Nicht-Konfrontation
71	Bei null beginnen	96	Achtsamkeit
72	Wunschdenken	97	Nicht-Fliehen
73	Die Gegenwart annehmen	98	Beim Schmerz sein
74	Kein anderes Ziel	99	Sich tragen lassen
75	Jenseits von Erfolg und Misserfolg	100	Ganz in der Gegenwart