

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 Tyrannei | 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 |