

# Das Herz öffnen

- 10 **Im Herzen ein Zuhause finden**
- 11 Das Herz – ein Seelenorgan
- 13 Hinwendung zu sich selbst
- 15 **Was ist die Herzmeditation?**
- 15 Die Kraft der Worte
- 18 Weisheit durch Achtsamkeit
- 21 **Die Früchte der Herzmeditation**
- 21 Klarheit für Herz und Geist
- 24 Mit dem Herzen denken
- 25 **Zum Aufbau des Buches**

# Wohlwollen für uns selbst

- 30 **Freundschaft mit sich selbst schließen**
- 30 Sie finden in sich selbst, was Sie suchen
- 32 Zweifel am Selbstwert
- 33 Der innere Kritiker
- 34 Der verborgene goldene Kern
- 37 **Die vier Wünsche der Herzmeditation**
- 37 Sich dem Herzgeist zuwenden
- 39 Die Samen ausstreuen
- 40 Die vier Metta-Sätze
- 44 **Meditation: Anleitung zur Herzmeditation**
- 48 Entschlusskraft und Geduld
- 48 Herzensfrüchte ernten

# Vom Ich zum Du

- 54 **Das Beste mit anderen teilen**
- 54 Die Herzenswünsche anderen  
schenken
- 55 Hemmungen, mit sich selbst zu  
beginnen?
- 56 **Gute Wünsche für einen  
Mentor**
- 56 Wer kann Ihr Mentor sein?
- 57 Den Wortlaut ändern?
- 58 Meditation: Ein Mentor als  
Herzenspartner
- 59 Grundgefühl Dankbarkeit
- 63 **In aller Freundschaft**
- 65 Vertrauen entwickeln
- 66 Vom Herzen her sprechen
- 67 Meditation: Gutes für Freund  
oder Freundin
- 68 Buddhas Empfehlungen

# Herzenswünsche für Fremde

- 72 **Das Herz für Unbekannte  
öffnen**
- 72 Was bedeutet neutral?
- 75 Den Charme der Neutralität  
entdecken
- 78 Meditation: Unbekannten Gutes  
wünschen
- 79 **Von Herzen geben statt  
festhalten**
- 79 Verbundenheit spüren
- 81 Königliche Großzügigkeit
- 83 Eine Art der Selbstfürsorge

# Was unser Herz erregt

- 86 **Schattenseiten im Herzen akzeptieren**
- 86 Das Unbewusste
- 87 Herzenswünsche an das innere Kind
- 90 **Menschen, die uns herausfordern**
- 90 Konflikte mit unseren Liebsten
- 93 Das Herz weiten
- 95 Meditation: Herzkontakt mit Schwierigen
- 96 **Die Kunst der Vergebung**
- 96 Um Vergebung bitten
- 97 Sich selbst verzeihen
- 100 Vergebung schenken
- 101 **Meditation: Vergebung üben**

# Liebe kennt keine Grenzen

- 106 **Die Liebe wachsen lassen**
- 106 Alle Lebewesen einschließen
- 108 Bedingungslose Liebe
- 110 **Verbundenheit fühlen**
- 110 Sehnsucht nach Eins-Sein
- 112 Alles ist aufeinander bezogen
- 114 Gemeinsame Interessen verbinden
- 115 **Meditation: Die Herzmeditation ausweiten**

# Umgang mit Freud und Leid

## **118 Das mitfühlende Herz**

118 Sich vom Leid anderer berühren  
lassen

122 **Meditation: Mitgefühl für andere**

123 Mitgefühl im Alltag zeigen

126 Mit sich selbst fühlen

130 **Meditation: Sich selbst mitfühlend  
begegnen**

## **133 Sich von Herzen freuen**

133 Freude entdecken

137 Sich mit anderen freuen

139 **Meditation: Freude und Mitfreude**

141 Anderen eine Freude bereiten

## **143 Finden Sie Ihre innere Mitte**

143 Die hohe Kunst der Gelassenheit

148 **Meditation: Gelassenheit  
entwickeln**

149 Geduldig, nicht gleichgültig

## **150 Die vier Qualitäten des Herzen**

150 Metta-Meditation und  
Brahmaviharas

152 Die eigene Meditationspraxis  
finden

## **Zum Nachschlagen**

Bücher, die weiterhelfen

Register

Impressum