

Inhalt

Einführung	5
1 Machen Sie sich Ihr »Warum« bewusst	7
2 Erlernen Sie die Meditationstechnik	15
Der Körper	19
Der Atem.....	23
Der Geist	25
3 Nutzen Sie das abwechselnd in Aktion tretende Tandem	27
Achtsamkeit.....	28
Gewahrsein.....	30
Mit sich selbst vertraut werden	34
4 Entwickeln Sie Beständigkeit	37
Ein gleichbleibendes Meditationsumfeld	39
Ein fester Zeitpunkt.....	43
Ein bestimmter Zeitaufwand	44
Ein fester Rhythmus.....	47

5 Seien Sie sanftmütig	51
Mit Autoaggression umgehen	53
6 Überwinden Sie die drei größten Hindernisse	62
Faulheit.....	63
Übergroße Betriebsamkeit.....	66
Entmutigung	69
7 Arbeiten Sie mit den Emotionen	72
Was im Geist geschieht	73
Widerstreitende Emotionen	77
8 Entdecken Sie Frieden	85
Friedvolles Verweilen	86
Wir sind grundlegend gut.....	88
9 Werden Sie zu einem dharmischen Menschen	97
10 Entspannen Sie sich	112
Erfolgreich einfach Sie selbst sein.....	115
Anmerkungen.....	123
Zum Weiterlesen	124