

EINLEITUNG	6
DER ERSTE SCHRITT – DIE LANDKARTE ZEICHNEN	8
DAS LEBEN	8
DER MENSCH	9
DAS DENKEN UND SEINE FOLGEN	10
<i>Die bedingte Wahrnehmung</i>	10
<i>Die bedingte Handlung</i>	12
<i>Leben in Vergangenheit und Zukunft</i>	13
<i>Bewusstlosigkeit</i>	14
<i>Die Nebenwirkungen – die Aspekte des Leids</i>	16
<i>Gewinn eines Lebens im Kreislauf des Denkens</i>	17
<i>Zusammenfassung</i>	18
DER KREISLAUF DER STILLE	19
<i>Die Stille selbst</i>	19
<i>Die bedingungslose Wahrnehmung</i>	19
<i>Das Nicht-Tun</i>	20
<i>Die Gegenwärtigkeit</i>	21
<i>Das Bewusstsein</i>	21
<i>Inner Joy – Die Aspekte der Freude</i>	22
DER ZWEITE SCHRITT – DIE FORMALE PRAXIS	27
DIE TECHNIKEN DER FORMALEN PRAXIS	29
DIE MEDITATION	31
<i>Die inneren Voraussetzungen</i>	32
<i>Die drei Schritte in der Meditation</i>	32
<i>Wertfreiheit in der Meditation</i>	36
<i>Nicht-Tun in der Meditation</i>	46
<i>Gegenwärtigkeit in der Meditation</i>	47
<i>Die äußeren Voraussetzungen</i>	48
<i>Die Haltung</i>	48
<i>Die Sitzstellungen</i>	52
<i>Die Augen</i>	58
<i>Die Handhaltung (Hastha-Mudra)</i>	59
<i>Die Rahmenbedingungen</i>	60
<i>Ablauf einer Meditationssitzung</i>	62
<i>Gesundheitliche Wirkungen der Meditation</i>	67

Die Meditationstechniken	68
1. Yoga	70
2. Kundalini-Meditation nach Osho	94
3. Nadabrahma-Meditation nach Osho	96
4. Latihan	97
5. Heart-Chakra-Meditation nach Karunesh	100
6. Die Gehmeditation	102
7. Der Body-Scan	109
8. Das innere Energiefeld	117
9. Atemachtsamkeit	118
10. Mantra-Meditation	124
11. Stille und Geräusche	128
12. Meditation auf das Bauchzentrum	130
13. Meditation auf das Herzzentrum	131
14. Meditation auf das Kopfzentrum	132
15. Gedanken beobachten	133
16. Gefühle beobachten	137
17. Das Wahllose Gewahrsein	142
18. Das Stille-Gebet	144
UNTERSTÜTZENDE ÜBUNGEN	145
1. Liebende Güte	146
2. Tonglen	148
3. Dankbarkeit	150
4. Die Quelle der Heilung	153
5. Lichtspringbrunnen	154
6. Heilung schenken	155
7. Affirmationen	156
8. Dem Tod begegnen	161
ATEMÜBUNGEN	163
1. Wellenatmung	164
2. Gleichmäßiger Atem	166
3. Entspannungsatem	167
4. Brahmari – der Bienenatem	168
DEINE INDIVIDUELLE FORMALE PRAXIS ZUSAMMENSTELLEN	169
BEGINNEN UND DABEIBLEIBEN	171
DER DRITTE SCHRITT – DIE ALLTAGSPRAXIS	178
PRAXISMOMENTE	180
1. Gehmeditation im Alltag	180
2. Die innere Führung im Alltag	181

3. Alltags-Body-Scan	184
4. Berührung wahrnehmen	185
5. Die ruhenden Hände	185
6. Die Füße spüren	186
7. Der Körper als Einheit	187
8. Das innere Energiefeld	187
9. Atembeobachtung	188
10. Mantra-Meditation im Alltag	189
11. Nur Hören	190
12. Im Zentrum ruhen	191
13. Den Herzraum spüren	192
14. Vom Kopf ins Herz	192
15. Gedanken beobachten	193
16. Gefühle beobachten	194
17. Achtsam Handeln	195
18. Bewusst essen	200
19. Das Warten beenden	201
20. Humor	203
21. Affirmationen nutzen	204
22. Achtsam Zuhören	205
23. Liebevollen Hände	207
24. Atemübungen	209
25. Liebende Güte im Alltag	211
26. Tonglen im Alltag	211
27. Lichtspringbrunnen	212
28. Dankbarkeit	212
29. Entspannung und Weite	213
30. Dem Tod begegnen	214
31. Gegenwärtigkeit	214
32. Der dreiminütige Atemraum	216
33. Wahlloses Gewahrsein im Alltag	218
DEINE INDIVIDUELLE ALLTAGSPRAXIS ZUSAMMENSTELLEN	219
DER VIERTE SCHRITT – BEDINGUNGSLOS LEBEN	223
Autorin/Fotoquellen	225
ANHANG	226
Tabelle 1: Übungen der formalen Praxis	226
Tabelle 2: Die Übungen der Alltagspraxis	227
LITERATUR-/Quellenverzeichnis	228