

# Inhalt

Vorwort	Ein innovativer Zugang zur Meditationspraxis	9
Kapitel 1	Die Gedanken sind nicht der Feind	11
Kapitel 2	Mit Gedanken und Gefühlen meditieren	31
Kapitel 3	Über Meditationssitzungen sprechen	61
Kapitel 4	Sechs übliche Wege, seiner Gedanken gewahr zu werden	84
Kapitel 5	Mit Gedanken zur Ruhe kommen	99
Kapitel 6	Der multilineare gegenwärtige Moment	130
Kapitel 7	In die Zukunft und in die Vergangenheit „gehen“	157
Kapitel 8	Höhere Werte in der Meditation	184
Kapitel 9	Eine Theorie über das Gewahrsein	207
Kapitel 10	Was ist transformative Konzeptualisierung?	220
Kapitel 11	Das Reifen des meditativen Prozesses	237
Nachwort	Überlegungen zur Meditationsforschung	247
	Literaturverzeichnis	252