

Inhalt

9 Einleitung

13 Jeden Augenblick genießen – Achtsamkeit im Alltag

Übungen:

- 23 Atmen
- 25 Sitzmeditation
- 27 Das Lächeln des Buddha
- 27 Gehmeditation
- 30 Autofahren
- 31 Zahneputzen
- 32 Duschen
- 32 Zur Toilette gehen
- 32 Hausputz

35 Achtsamkeit auf den Körper

Übungen:

- 39 Geleitete Meditation: Achtsamkeit auf den Körper

- 42 Achtsamkeit auf die Körperhaltungen
- 42 Tiefenentspannung

49 Achtsamkeit auf die Gefühle

Übungen:

- 53 Bauchatmung
- 54 Gefühle während des Tages wahrnehmen

55 Achtsamkeit im Umgang mit anderen

Übungen:

- 70 Meditation der Liebenden Güte
(Metta-Meditation)
- 74 Tiefes Zuhören – dem Atem folgen bei einem Gespräch
- 75 Der Friedensvertrag
- 78 Der Neuanfang
- 81 Umarmungsmeditation

83 Das Miteinander-Verbundensein aller Dinge – Intersein

Übungen:

- 91 Die Berührung der Erde
- 95 Achtsames Essen
- 97 Geleitete Meditation: Betrachtung der sechs Elemente
- 100 Wer bin ich?

103 Leben und Tod überschreiten

Übungen:

- 114 Geleitete Meditation: Die Fünf Betrachtungen
- 117 Geleitete Meditation: Geburt- und Todlosigkeit
- 120 Betrachtung über die Vergänglichkeit des Körpers

Anhang

- 123 Ein Tag der Achtsamkeit
- 125 Die Fünf Achtsamkeitsübungen
- 128 Das Sutra über die volle Vergegenwärtigung des Atems
- 138 Das Sutra über die Fünf Arten, den Ärger zu beenden

143 Kontaktadressen