

# Inhalt

Vorwort .....	9
<b>1 Warum meditieren wir? .....</b>	<b>13</b>
Ist es erstrebenswert, sich zu verändern? ..	14
Ist Veränderung möglich? .....	17
Ein grundlegender Aspekt des Bewusstseins .....	18
Der Wunsch allein reicht nicht aus .....	20
Was ist mit »Meditation« gemeint? .....	21
Eine innere Wandlung durchlaufen, damit die Welt sich zum Positiven verändert ..	23
Allumfassende Auswirkungen .....	26
<b>2 Womit befasst sich Meditation? .....</b>	<b>30</b>
Achtsamkeit und volle Bewusstheit verfeinern .....	31
Was Meditation nicht ist .....	32
Selbstbeherrschung, die befreit .....	33
Im Herzen der Wirklichkeit .....	34
Den Affen im Geist freilassen .....	36
<b>3 Wie meditiert man? .....</b>	<b>38</b>
Die Motivation .....	41
Günstige Bedingungen für die Meditation: <i>Die Anweisungen eines qualifizierten Lehrers .....</i>	44

<i>Der Meditation zuträgliche Orte</i> .....	45
<i>Eine geeignete Körperhaltung</i> .....	46
<i>Enthusiasmus zur Erhöhung der Ausdauer</i> .....	50
<i>Ein paar allgemeine Empfehlungen</i> .....	51
<i>Den Geist der Meditation zuwenden</i> .....	54
<i>Der Wert des menschlichen Daseins</i> .....	55
<i>Die Vergänglichkeit aller Dinge</i> .....	57
<i>Die Unterscheidung zwischen nützlichen und schädlichen Handlungen</i> .....	61
<i>Der unbefriedigende Charakter der gewöhnlichen Welt</i> .....	64
<i>Meditation über volle Bewusstheit</i> .....	66
<i>Geistesruhe</i> .....	71
<i>Meditation über das Kommen und Gehen des Atems</i> .....	76
<i>Den Geist auf ein Objekt ausrichten</i> ...	82
<i>Geistige Sammlung ohne Objekt</i> .....	86
<i>Hindernisse überwinden</i> .....	88
<i>Die zunehmende Entwicklung von Geistesruhe</i> .....	98
<i>Meditationen über selbstlose Liebe</i> .....	101
<i>Selbstlose Liebe</i> .....	103
<i>Mitgefühl</i> .....	105
<i>Freude über das Glück der anderen</i> ....	106
<i>Unparteilichkeit</i> .....	107
<i>Wie man diese vier Meditationen miteinander verbindet</i> .....	108
<i>Ein edler Austausch</i> .....	112

Physischen Schmerz lindern .....	118
<i>Volle Bewusstheit</i> .....	123
<i>Die Macht der bildhaften Vorstellung</i> ..	125
<i>Die Kraft des Mitgefühls</i> .....	126
<i>Kontemplation über die Natur des Geistes</i> .....	126
Einsichtsmeditation .....	128
<i>Die Wirklichkeit besser verstehen</i> .....	131
<i>Lernen, mit Gedanken und Emotionen umzugehen</i> .....	137
<i>Auf Gegenmittel zurückgreifen</i> .....	140
<i>Verlangen</i> .....	141
<i>Wut</i> .....	144
<i>Uns nicht länger mit den Emotionen identifizieren</i> .....	147
Auf der Suche nach dem Ich .....	153
Meditation über die Natur des Geistes .....	162
Die Früchte unserer Bemühungen allen Wesen widmen .....	171
Meditation und Alltag .....	173
Dank .....	177
Bibliografie .....	179
Anmerkungen .....	183