

Inhalt

Vorwort	9
1 Warum meditieren wir?	13
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
2 Womit befasst sich Meditation?	30
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
3 Wie meditiert man?	38
Die Motivation	41
Günstige Bedingungen für die Meditation: ..	44
<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</i> <i>Ausdauer</i>	50
Ein paar allgemeine Empfehlungen	51
Den Geist der Meditation zuwenden	54
<i>Der Wert des menschlichen Daseins</i>	55
<i>Die Vergänglichkeit aller Dinge</i>	57
<i>Die Unterscheidung zwischen nützlichen</i> <i>und schädlichen Handlungen</i>	61
<i>Der unbefriedigende Charakter der</i> <i>gewöhnlichen Welt</i>	64
Meditation über volle Bewusstheit	66
Geistesruhe	71
Meditation über das Kommen und Gehen des Atems	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</i> <i>Geistesruhe</i>	98
Meditationen über selbstlose Liebe	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</i> <i>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</i> <i>Geistes</i>	126
Einsichtsmeditation	128
<i>Die Wirklichkeit besser verstehen</i>	131
<i>Lernen, mit Gedanken und Emotionen</i> <i>umzugehen</i>	137
<i>Auf Gegenmittel zurückgreifen</i>	140
<i>Verlangen</i>	141
<i>Wut</i>	144
<i>Uns nicht länger mit den Emotionen</i> <i>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