

Inhalt

EINFÜHRUNG – 7 –

1 ANKOMMEN IM HIER UND JETZT – 17 –

Wir lernen, den Autopiloten auszuschalten und Bewusstheit zu entwickeln für das, was im Moment geschieht.

Übung: Ankommen und vertraut werden – Die Atemmeditation im Sitzen

2 KLARHEIT ENTWICKELN – 33 –

Wir kommen in Kontakt mit den momentanen Erfahrungen und versuchen, sie so zu lassen, wie sie sind – ohne zu werten oder zu urteilen.

Übung: Körperempfindungen wahrnehmen – Achtsames Essen – Gehmeditation

3 EINE LIEBEVOLLE HALTUNG KULTIVIEREN – 51 –

Wir nehmen unsere innere Haltung zum Leben wahr und lernen, wie wir uns bewusst für eine liebevolle Ausrichtung entscheiden können.

Übung: Meditation zur Entwicklung lieblicher Güte

4 GEFÜHLE ENTDECKEN – 67 –

Wir erschließen uns einen Zugang zu unseren Gefühlen und lernen, inmitten starker Emotionen ein inneres Gleichgewicht zu bewahren.

Übung: Meditation mit Gefühlen und Geisteszuständen – Meditation der Versöhnung

5

DEN GEDANKEN DIE MACHT ENTZIEHEN – 87 –

Wir ergründen die Natur unseres Denkens und entlarven und beenden destruktive Gedanken.

Übung: Die Beobachtung des Denkens in der Meditation

6

ALLES IST IM WANDEL – 101 –

Wir erkennen die kontinuierliche Veränderung in jedem Augenblick, lernen, tief in die Angst vor Verlust und Tod zu schauen, und sehen die Chance des Neubeginns.

Übung: Meditation mit Wandel als Objekt

7

INNERE WEITE – 117 –

Wir überwinden die Trennung von Ich und anderen, lassen einengende Selbstkonzepte los und erleben die Verbundenheit mit allem.

Übung: Meditation mit Betrachtung des Ichs – Meditation über die Verflochtenheit des Lebens – Meditation: Grenzen auflösen

DANKE – 133 –

LITERATURHINWEISE – 134 –

DIE AUTORIN – 136 –