

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 Zähneputzen
- 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:

Meditation der Liebenden Güte

70 (Metta-Meditation)

Tiefes Zuhören – dem Atem folgen bei einem

74 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