

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
(Metta-Meditation)
Tiefes Zuhören – dem Atem folgen bei einem
Gespräch
Der Friedensvertrag
Der Neuanfang
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