

Inhalt

Einleitung	9
Einführung in die Sitzmeditation	13
Von der Verwirrung zur Ruhe und Klarheit	17
Mit den vier Grundlagen der Achtsamkeit üben	23
Teemeditation – Ruhe und tiefes Schauen	27
Jeden Morgen aufs Neue die Bedingungen für Glück schaffen	31
Jeden Morgen einem Menschen eine Freude machen	35
Jeden Morgen geht die Sonne auf	39
Loslassen	42
Stabilität, Leichtigkeit und Freiheit entwickeln	47
Achtsamkeit im Alltag – Ruhe und Heilung	53
Dankbarkeit, Freude und Mitgefühl – Wie lebe ich mein Leben?	57
Die sechs wunderbaren Geisteshaltungen entwickeln	61
Die vier unermesslichen Geisteszustände	68

Liebende-Güte-Meditation	72
Uns für unseren Schmerz und den in der Welt öffnen	77
Die Samen der Freude und des Glücks jeden Tag erkennen und nähren	83
Eine Kommunikation der Wertschätzung – der Neubeginn	89
Tiere sind fühlende Wesen wie wir	96
Vertrauen, Bemühen, Achtsamkeit, Konzentration und tiefes Verstehen – die fünf geistigen Kräfte entwickeln	100
Das Zusammenspiel von Körper und Geist	105
Können wir offen sein für unsere körperlichen Schmerzen?	109
Achtsam mit unseren Bedürfnissen und Wünschen umgehen	113
Die vier Quellen unserer Nahrung	120
Innen und Außen – Die vier Elemente	127
Intersein oder Leerheit: Die Energien unserer Vorfahren in uns erkennen und heilen	133
Mit der Freude und dem Schmerz in der Welt und in mir in Berührung sein	139
Umgehen mit schwierigen Gefühlen	143
Gefühlsbetrachtung: Ist das angenehm, unangenehm oder neutral?	147

Neutrale Gefühle in Körper und Geist als Anlass zu Freude und Mitgefühl	153
Acht weltliche Winde – Umgehen mit den Aufs und Abs in unserem Leben	156
Mit einem kleinen Verzweiflungsanfall bei der Arbeit üben	161
Stimmt unsere Wahrnehmung wirklich?	164
Unser eigenes Glück und das Glück anderer fördern: die Übung des Nicht-Verletzens	168
Zum Umgang mit sexuellen Gefühlen	172
Heilen von Minderwertigkeitsgefühlen: Eine Übung zur Entwicklung von Wertschätzung	176
Frieden beginnt bei uns selbst Umgehen mit Ärger und Wut-Gefühlen	179
Buddhanatur	183
Danksagung	188
Über die Autorin	189