

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 |
| Liebe und Mitgefühl für die Tiere | 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 |
| Negative Gedanken und Gefühle erkennen und heilen | 179 |
| Buddhanatur | 183 |
| Danksagung | 188 |
| Über die Autorin | 189 |