

DIE KRAFT DER MEDITATION

6 *Heilung für Körper und Seele*

- 6 Achtsamkeit und innere Ruhe gewinnen
- 8 Bewusstes Wahrnehmen üben
- 9 Die Kraft der Aufmerksamkeit
- 10 Aus Aufmerksamkeit wird Achtsamkeit

14 *Mit Achtsamkeit das Leben bereichern*

- 15 1. Den Körper spüren
- 17 2. Gefühle wahrnehmen
- 19 3. Gedanken erkennen
- 20 4. Konzepte entschlüsseln
- 21 Fünf klassische Hindernisse

24 *Liebe pur: die Metta-Meditation*

- 24 Die Bedeutung von Metta
- 26 Gefühlsräume unterscheiden

GRUNDLAGEN DER MEDITATION

32 *Gutes Beginnen der Meditationspraxis*

- 32 Meditieren ist Zeit für sich allein
- 34 Verschiedene Meditationshaltungen
- 38 Tipps für die richtige Haltung
- 39 Im Gehen meditieren
- 41 Im Liegen meditieren

42 *Was Sie sonst noch wissen sollten*

- 42 Üben in einer Meditationsgruppe
- 42 Wann brauchen Sie einen Lehrer?
- 44 Wann ist Meditation nicht sinnvoll?
- 44 Wie Sie mit der CD üben können
- 45 Übungsplan für acht Wochen

ACHT ANLEITUNGEN ZUR MEDITATION

48 *Mit zwei einfachen Vorübungen beginnen*

- 48 Einstimmung in die Achtsamkeit
- 49 Einstimmung in die Metta-Meditation

50 *Die Sieben-Punkte-Meditation*

- 50 Den eigenen Körper wahrnehmen

52 *Der Body-Scan*

- 52 Entspannung für Körper und Geist

58 *Die Atemmeditation*

- 58 Den Atem spüren lernen

62 *Atemmeditation und Körperempfindungen*

- 62 Körperempfinden erforschen

64 *Atemmeditation und Emotionen*

- 64 Gefühle erkennen und benennen

66 *Atemmeditation und Gedanken*

- 66 Gedanken erkennen und loslassen

68 *Die Metta-Meditation für sich selbst*

- 68 Liebevoll sich selbst zuwenden

72 *Die Metta-Meditation für andere*

- 72 Sich liebevoll der Welt zuwenden

Zum Nachschlagen

- 76 Bücher und Adressen, die weiterhelfen
- 78 Register