

Inhalt

Einführung · Wie wir leben und atmen	7
ERSTER TEIL · Wie man anfängt	11
1 – Immer wieder anfangen	13
2 – Warum sich um Meditation bemühen?	17
3 – Was oft mit Meditation verwechselt wird	21
4 – Auf der Erde sitzen	34
5 – Auf der Erde gehen	51
6 – Was ist Ihr Problem?	57
7 – Die drei Beine der Meditationspraxis	69
8 – Die Meditation in unser Leben einbringen	76
9 – Unser Leben in die Meditation einbringen	78
10 – Das Ein und Aus des Atems	81
Zweiter Teil · Von Tag zu Tag	85
11 – Beständigkeit	87
12 – Mit anderen sitzen	92
13 – Nicht-Urteilen	94
14 – Sitzen wie ein Frosch	96
15 – Stille in der Bewegung	98
16 – Es geht nicht darum, etwas zu erledigen	100
17 – Es könnte nicht einfacher sein	104
18 – Null oder 100 Prozent	109
19 – Jenseits des Sitzens mit verschränkten Beinen	115

20 – Langsamer werden	118
21 – Eine ehrliche Frage	124
22 – Sammlung des Geistes	130
23 – Klebriges Sitzen	139
24 – Wetterbeobachtung	144
25 – Mitgefühl und Offenherzigkeit	151
26 – Was wir zu erkennen beginnen	155
Dritter Teil · Auf lange Sicht	159
27 – Meditation ohne Tun	161
28 – Wo wir vom Weg abirren	165
29 – Die Farbe der Meditation	169
30 – Wo soll ich meine Energie investieren?	173
31 – In der Welt zuhause	176
32 – Klangvolle Stille	179
33 – Meditation ohne Schnickschnack	184
34 – Keine Zeit, kein Ort, keine Größe	190
35 – Erst wissen, dann denken	193
36 – Jetzt oder nie	196
Epilog · Es liegt an Ihnen	198
Nachwort · Wie erkenne ich einen guten Meditationslehrer?	200
Danksagung	203
Ausgewählte Literatur	205
Über den Autor	207