

# INHALT

Seite

## Teil 1

GRUNDLAGEN .....	11
1 Zur Ökologie des Bewußtseins. ....	13
2 Bewußtheit .....	23
3 Versuchen zu sein, was wir schon sind. ....	29
4 Grundlegende Übungen zur informellen Meditation .....	39
5 Mini-Meditationen. ....	49
6 Dem Geist erlauben zu sein .....	53
7 Der Geist und ich .....	61

## Teil 2

GRUNDLEGENDE REGELN FÜR FORMELLE MEDITATION .....	71
8 Sanft sein .....	73
9 Zeit .....	79
10 Ort .....	85
11 Der Körper .....	91
12 Entspannen .....	101
13 Atmen .....	111
14 Die Behandlung von Ablenkungen. ....	119
15 Anstrengung .....	127

## Teil 3

GRUNDLAGEN DER FORMELLEN MEDITATION .....	135
16 Der Zentrierungsprozeß. ....	137
17 Auswahl der Methode .....	145
18 Atmung oder Laute als Grundlage .....	153
19 Das visuelle Bild als Grundlage .....	163
20 Worte – Die Heilige Schrift, das Koan und das Gebet .....	171
21 Der Körper als Basis. ....	177
22 Verschiedene Sinne als Grundlage .....	183
23 Der Geist als Grundlage. ....	187
24 Die einfachste aller Grundlagen. ....	199

	Seite
APPENDIX .....	.201
Einleitung zum Appendix .....	.203
Das In-die-Falle-gehen des menschlichen Bewußtseins. ....	.205
Der Preis für die Aufmerksamkeit .....	.212
Das Hineinwachsen in geistige Sehnsucht .....	.221
Formen der Meditation .....	.227
Der Mythos der meditativen Passivität. ....	.237
Fragen an Dein Ich .....	.249
Umgang mit Meditationsproblemen. ....	.254
Ursprünge und Hilfsmittel .....	.260