

Marie Mannschatz

Lieben und Loslassen

Durch Meditation das Herz öffnen

CD

Theseus Verlag

Inhalt

Vorwort von Jack Kornfield	9
Einleitung	11
Erwachen.	15
Lieben.	31
Achtsam sein.	40
Verstehen.	54
Vergeben.	62
Metta	77
Fixiert sein.	106
Böswilligkeit, Ärger und Hass.	111
Mitgefühl.	123

Inhalt

Mitleid	138
Grausamkeit	143
Mitfreude	148
Schmeichelei und Idealisierung	157
Eifersucht, Neid, Missgunst	159
Gelassenheit, Gleichmut	165
Gleichgültigkeit	171
Reaktivität	173
Schwierigkeiten in der Meditationspraxis	178
Loslassen.	202
Anmerkungen	217
Literatur.	219
Informationen.	221