

SHARON SALZBERG

Entdecke die Kraft der Meditation

Das 28-Tage-Programm

Aus dem Englischen übersetzt
von Jochen Lehner

L o t o s

Inhalt

Einleitung	11
----------------------	----

Was ist Meditation?

Oder: Wer atmen kann, der kann auch meditieren	17
Aufmerksamkeit,Aufmerksamkeit,Aufmerksamkeit	18
Wie Meditation die Aufmerksamkeit schult:	
Die drei Kerntugenden	21

Wozu meditieren?

Vom Nutzen der Meditation — auch aus wissenschaftlicher Sicht	28
Die Wissenschaft der Meditation	35
Die Tür aufstoßen	42

Die erste Woche

Konzentration: Der Atem und die Kunst des Neubeginns	44
Ein paar Vorbereitungen: Platzwahl, Kleidung, Zeitwahl, Haltung	48
Praxisvorschau	52
CD Die Kernmeditation: Atmen	55
Hör-Meditation	60
Gedankenloslass-Meditation	63
Mini-Meditationen für den ganzen Tag	65
Betrachtungen zur ersten Woche	66

Häufige Fragen	71
Was Sie aus dieser Woche mitnehmen.	81

Die zweite Woche

Achtsamkeit und der Körper: Wie man Lasten

abwirft	86
Praxisvorschau	89
Körper-Scan-Meditation	93
CD Meditation im Gehen	95
Körperempfindungs-Meditation	101
Alltagsmeditationen	104
Tee-Meditation	105
Betrachtungen zur zweiten Woche.	107
Häufige Fragen	109
Was Sie aus dieser Woche mitnehmen.	113

Die dritte Woche

Achtsamkeit und Emotionen: Wie man mit Gedanken

und Gefühlen umgeht	114
Die schwierigen Fünf:	
Emotionale Grundhindernisse	119
Praxisvorschau	122
CD Meditation über Gefühle	124
Meditation über bewusst provozierte schwierige Gefühle	127
Meditation über positive Gefühle	131
Gedankenmeditation	133
Betrachtungen zur dritten Woche.	135
Nicht-Tun	137
Häufige Fragen	138
Was Sie aus dieser Woche mitnehmen.	145

Die vierte Woche

Herzensgüte: Der Weg zu Mitgefühl und wahren Glück	151
Praxisvorschau	158
CD Herzensgüte — Grundmeditation	159
Herzensgüte-Meditation für Zeiten seelischer und körperlicher Schmerzen	164
Herzensgüte-Meditation für pflegende und betreuende Menschen	165
Meditation: Das Gute sehen	167
Meditation: Den inneren Kritiker zum Schweigen bringen	169
Herzensgüte-Meditation im Gehen	170
Meditation: Der Kreis der Herzensgüte	171
Betrachtungen zur vierten Woche	173
Häufige Fragen	175
Was Sie aus dieser Woche mitnehmen	181
Zehn Wege zur Vertiefung Ihrer Praxis	183

Die Wochen danach

Die Praxis in Gang halten: »Sieh nur zu, dass dein Körper da ist«	186
Frisch ansetzen	190
»Sieh nur zu, dass dein Körper da ist«	191
Denken Sie daran, dass Veränderung Zeit braucht	192
Nutzen Sie die ganz normalen Augenblicke	193
Lassen Sie Ihr Leben ein Abbild Ihrer Praxis sein	194
Häufige Fragen	195
Schlussbetrachtung	201

Dank	204
Anmerkungen	205
Zum Gebrauch der CD mit geführten Meditationen	208