

Anthony de Mello
Anand Nayak

SADHANA

EIN WEG ZUR ACHTSAMKEIT

Meditationen für jeden Tag

Herausgegeben von
Marie-Theres Piller Mahler

HERDER

FREIBURG • BASEL • WIEN

Inhalt

Vorwort	9
Anleitung zur Sadhana	15
1. Wahrnehmen	17
2. Liebe und Ressentiments.	27
3. Lebensenergie.	39
4. Abhängigkeit / Unabhängigkeit	51
5. Der innere Meister.	69
6. Leben ohne Angst.	81
7. Fesseln lösen.	93
8. Die befreiende Gewalt	103
9. Der Segen.	113
10. Die Freiheit	123
Autoren	136
Herausgeberin.	137
Quellenverzeichnis.	138