

Inhaltsverzeichnis

<i>Einführung</i>	7
Teil I	
<i>Die Grundlagen der Meditation</i>	11
<i>Kapitel 1</i>	
<i>Die Aufmerksamkeit nach innen richten</i>	13
<i>Kapitel 2</i>	
<i>Achtsamkeit entwickeln</i>	19
<i>Kapitel 3</i>	
<i>Den Geist disziplinieren</i>	31
Teil II	
<i>Die richtige Haltung und einiges mehr</i>	35
<i>Kapitel 4</i>	
<i>Einfach nur sitzen</i>	37
<i>Kapitel 5</i>	
<i>Den Körper auf das Sitzen vorbereiten</i>	55
Teil III	
<i>Wie meditiere ich am besten?</i>	65
<i>Kapitel 6</i>	
<i>Praktische Hinweise für die Meditation</i>	67
<i>Kapitel 7</i>	
<i>Wie, wo und wie lange?</i>	73

6 Entspannen durch Meditation für Dummies

Kapitel 8
Einen Raum zum Meditieren schaffen 77

Teil IV
Meditation im Alltag 83

Kapitel 9
Jeden Tag mit Meditation erleben 85

Kapitel 10
In der Familie meditieren 99

Teil V
Der Top-Ten-Teil 105

Kapitel 11
Zehn beliebte Allzweck-Meditationen 107

Kapitel 12
*Fast zehn Antworten auf häufig gestellte Fragen
über Meditation* 119

Stichwortverzeichnis 125