

# Inhalt

---

Über den Autor.....	1
Tatsujin Life Concept® .....	2
Natural Ways of Living .....	3
Vorwort .....	4
Einführung in die Meditation.....	6
Der Zustand des Geistes .....	6
Die Vorteile der Meditation.....	14
Verschiedene Arten von Meditationen .....	17
Konzentrationsmeditation.....	18
Aufmerksamkeits-Meditation .....	20
Was geschieht beim Meditieren?.....	25
Vorbereiten Ihres Körpers und Geistes .....	30
Ein Wort der Warnung .....	31
Fokus bzw. Konzentration während der Meditation .....	32
Einfach Meditation .....	44
Andere Formen von Meditation.....	48
Es gibt noch weitere... ..	52
Schlusswort.....	54
Danksagung .....	55