

CHARLIE PILS

Geleitete Meditationen II auf Audio-Compact-Disc

Stück-für-Stück /Fächer Methode /Liebende Güte /Hineinführungen



Hf 2/06

Hineinführungen in die Meditation

- 1 Anapanasati
- 2 Den Inhalt der Gedanken wissen und fallenlassen
- 3 Warum denken?
- 4 Die Achtsamkeit gleiten lassen
- 5 Das Herz ganz weit öffnen
- 6 Den Widerstand aufgeben
- 7 Ein liebevoller Beobachter sein
- 8 Innerstes Juwel

Hf 11/06

Hineinführungen in die Meditation

- 1 Sich dem Leben ganz öffnen 08:31
- 2 Den Atem spüren 08:29
- 3 Achtsamkeit mit Liebe verbinden 09:27
- 4 Atmen und leben 07:12
- 5 Den Atem mit Liebe und Frieden füllen 09:41
- 6 Die Atemräume spüren 15:23
- 7 Sich dem Dhamma überlassen 06:43
- 8 Ein Körper ist da - 5 Elemente 12:52

Hf 2-6/07

Hineinführungen in die Meditation

- 1 Den Tag mit Liebe beginnen 08:17
- 2 Den Atem spüren 12:22
- 3 Sich selbst liebevoll wahrnehmen 15:56
- 4 Den Körper sich selbst überlassen 10:46
- 5 Den Atem nicht vergessen 13:48
- 6 Das Gewahrsein ist ganz offen 08:44
- 7 In Freiheit Sein 04:34

HF 2/08

Hineinführungen in die Meditation

- 1 Das Dhamma unterstützt 06:18
- 2 Sich dem Leben zuwenden 08:14
- 3 Das Leben fließen lassen 07:20
- 4 Da sein 04:19
- 5 Universelles Sein 04:28
- 6 Sein im Gewahrsein des Lebens 08:45
- 7 Warum nicht alle Gedanken in Liebe gründen 05:20