

Stichwortverzeichnis

A

Ablehnung 91, 176
Absorption 35
Achaan Chaa 45
Achtsamkeit 28, 29, 38, 62, 118
Affengeist 35
Affirmationen 39
Akzeptieren 124, 174
Alkohol 156
Alltag 291
Altar 161
Anfängergeist 76, 77, 82
Angst 46, 212, 230
Anhaften 84, 91, 176, 181, 233
Anonyme Alkoholiker 173, 174
Anstrengung 165, 169
Antroposophie 70
Arbeit 298
Ärger 181, 211
 auflösen 196
Asanas 62, 143
 Heuschrecke 145
 Katze 143
 Kobra 144
 Schmetterling 147
 Wiegenstreckung 149
Atem 28, 69, 119
 Atemzüge zählen 120
 beobachten 119, 121, 342
 fokussieren 119
Aufmerksamkeit 28, 33, 34, 102
Aufschieben 231
Augen 140
Ausagieren 220
Ausdauer 84
Ausgeglichenheit 56
Außersinnliche Wahrnehmung 256
Ayurveda 312

B

Bauchatmung 177
Bauchentspannung 346
Bauchentspannungsmeditation 201
Beatles 72
Beat Zen 29
Becken 132
Befreiung 30, 265
 spontane 103, 104
Beharrliche Besucher 214
Benson, Herbert 53, 61, 341
Beobachtung
 des Atems 121
 des Körpers 122
Beten 39, 66
Beurteilen 174
Bewerten 174
Bewusstheit 34
Bewusstsein 33
 duales 297
 rezeptives 35, 36
Beziehungen 55
Bilderleben 316, 329
Blavatsky 70
Blockaden 218
Blutdruck 30
Bodhichitta 82, 85
Bodhidharma 267
Bodhisattva 64
Bon (Bön) 65
Brahman 70
Buddha 62
Buddha-Natur 64
Buddhismus 38, 64
 Chan-Buddhismus 64
Burmeseische Haltung 134

C

Cameron, Julia 328
Chakren 63, 239, 242
Chanten 60, 263

Chi 318
Chi Kung 318
China 36, 64, 65
Cholesterinwerte 30
Chopra, Deepak 73
Christentum
 Meditation 66
Csikszentmihalyi, Mihaly 35, 36, 55, 104

D

Dakinis 65
Dämonen, eigene 217
Dankbarkeit 196, 198
Darood 69
Denken 39, 95
Depression 47, 213
Dharma 72
Dialog
 Innerer 92
Disziplin 165, 166
Dossey, Larry 85
Drogen 72
Duales Bewusstsein 297
Durchhalten 167

E

Ego 254, 255
Eifersucht 181
Eine, das 29
Einheit 30
Einsamkeit 46
Einsicht 105
 durchdringende 103
Einsichtsmeditation 270
Emerson, Ralph 70
Emotionen 89, 95
 heilende 28
 negative 100, 191
 schwierige 205, 209, 238
Emotivität 95
Empfindungen 90, 123
 gefühlte 222
Energie 248
 heilende 28
Energiekörper 256, 258

Energiezentren 63, 248
Engel 256
Entfremdung 46, 311
Entspannung 115, 116, 341
Entspannungsduche 117
Entspannungsreaktion 29, 53, 117, 341
Entspannungsübung 51
Entstressen 205
Entzücken 237
Erdung 241, 348
Erfahrung
 Innere 88
Erleuchtung 30, 82, 265
Ernsthaftigkeit 170
Ersatzmeditationen 38
Erwachen 30
Erwachte, der 62
Erwachtes Herz 82
Erwartungen aufgeben 118
Esoterik 71
ESP 256
Essen und trinken 156
Essmeditation 40, 293, 343
Ewige Philosophie 251

F

Familie 302, 303, 339
Festlegung 166
Filter 91
Fliehen 234
Flow (Fließen) 36, 55, 104
Fluss-Erfahrung 327
Fokussieren 103, 221, 223
Freiheit 30
Freundschaft 54
Frieden 350
Friedvoller Ort 117
Fromm, Erich 72
Fundamentalismus 48
Furcht 180, 212

G

Gebet 39, 66
 Kontemplatives 66
 Zentrierendes 66, 67

Gedanken 90
 erforschen 206
Gedankenstrom 39
Geduld 84, 182
Gefühle 90
 ausagieren 220
 erforschen 206
 fühlen 215
 negative 191
Gefühlte Empfindung 222
Gehen 142
Gehmeditation 154, 343
Geist
 anhalten 109
 Funktionsweise 87
Geist des Künstlers 328
Gendlin, Eugene 221
Geometrische Formen 28
Geschichte
 ändern 107
Geschichte der Meditation 59
Geschichten
 innere 105
Gesundheit 309, 340
Getrenntheit 311
Getrenntsein 91
Gewohnheiten 57
Gewohnheitsmäßige Muster 214
Glaubenssätze 91, 100
Gleichmut 187
Gnosis 265
Gott 256, 259, 260
Göttliches 28
Große Fahrzeug, das 64
Gurus 29, 270, 272, 273

H

Halber Lotus 135
Halbes Lächeln 307, 350
Haltung
 bewahren 150
 burmesische Haltung 134
Haltungen 132
 auf einem Stuhl sitzen 132
 Knien 132
 leichte Haltung 134

Hände 140
Hara 138
Hatha-Yoga 62
Heilende Emotionen 28
Heilende Energien 28
Heilige Schriften 28
Heiliges Mysterium 29
Heilung 310, 311
Hellsehen 50
Herz
 negative Gefühle 180
 öffnen 180
 schließen 180
Herz-Chakra 243
Herzkrankheiten 54
Herz und Geist 97
Heuschrecke 145
Hindernisse 227
Höheres Selbst 29, 56
Höhlenmalereien 60
Honigbehandlung 117
Horney, Karen 72
Huxley, Aldous 72

I

Indianer
 Meditation 73
Isherwood, Christopher 72
Isolation 46

J

Jackson, Phil 81
James, William 249
Jordan, Michael 35
Joyce, James 51
Judentum
 Meditation 67

K

Kabat-Zinn, Jon 53, 270, 295
Kaffee 156
Kalu Rinpoche 261
Kaplan, Aryeh 68
Karma 72

Katze 143
Keating, Thomas 67
Kehlkopf-Chakra 243
Kensho 256
Kerouac, Jack 72
Ki 318
Kind 302
 Inneres 225
Kleidung 152
Klein, Jean 94, 95
Koans 64
Kobra 144
Konsequenz 166, 167
Konsumieren 48
Kontemplation 35, 37
Konzentration 30, 34, 35, 88, 103, 335
Kornfield, Jack 79, 207, 214, 236
Körper
 auf das Sitzen vorbereiten 142
 physischer 255
Körperbeobachtung 117, 122
Körperfunktionen 50
Kostbarkeit des Lebens 83
Krankheiten 47
Kreativität 30, 328
Krishnamurti 71
Kronen-Chakra 244
Kuan Yin 324
Kultivierung 35, 37
Kummer 181, 213
Kundalini 239, 242
Kundalini Shakti 63

L

Lächeln 307
Langeweile 229
Lebenskraft 318
Lebensskripte 91, 100
Lehrer
 im Inneren 273
 spiritueller 270
 suchen 270
Leiden 101
 Scheinlösungen 48
Leistung verbessern 326
Levine, Stephen 201, 346

Lewis, Samuel 69
Lichtheilung 347
Liebe 30, 183
 Formen 187
 wecken 185
Liebende Güte 28, 182, 187, 345
Loslassen 165, 173, 175, 315
Lotus 136
LSD 72

M

Mahayana 64
Mahayana-Buddhismus 64
Mantras 28, 61, 260, 341
Maria 324
Marihuana 156
Masken ablegen 175
Meditation
 Altar 161
 andere Techniken 38
 Arbeit 298
 Begriff 25
 Christentum 66
 Dauer 155
 Essen und trinken 156
 Fähigkeiten 50
 Familie 303, 339
 Geschichte 59, 70
 Gesundheit 340
 Gewohnheiten 57
 Gründe für die Meditation 41
 Heilung 310
 im Alltag 291
 in der Natur 158
 Indianer 73
 Indien 59
 in Gruppen 284
 Judentum 67
 Kinder 302
 Kleidung 152
 Leistung verbessern 326
 Motivation 78
 Motive 75
 Musik 153
 Natur 158
 Ort 159

Partner 303
 physiologische Vorteile 52
 physische Umgebung 151
 psychologische Vorteile 53
 Religion 339
 Retreats 285
 schwierige Emotionen 205, 209
 Sex 304
 Spiritualität 29
 Stufen 33
 Sufismus 69
 Topographie 127
 Übungen 341
 Übungsprogramm 277
 Vorteile 30, 52, 54
 Zeit 336
 Zeitpunkt 152
 Meditationsbänke 141
 Meditationshaltungen 129
 Meditationskrieger 84
 Meditationstechniken 28
 Meditieren
 Augen 140
 Hände 140
 Mund 141
 Meister
 Innerer 56
 Mitfreude 187
 Mitgefühl 28, 187, 190
 Mobilität 46
 Mohammed 69
 Motivation 78
 Motive für die Meditation 75
 Mudra 138
 Mund 141
 Musik 153

N

Naparstek, Belleruth 316
 Nebenwirkungen 235
 Negative Glaubenssätze 91
 Neugeist-Bewegung 70
 Nicht-Anhaften 84
 Niederwerfungen 66

O

Öffnen des Herzens 75
 Orison 39
 Ornish, Dean 54, 73, 193, 284, 312
 Ort der Meditation 159
 Oversoul 70

P

Padmasambhava 65
 Paramananda 71
 Partner 303
 Patanjali 62
 Persona 255
 Persönliches Wachstum 73
 Persönlichkeit 254
 Philosophie, ewige 251
 Plappern des Geistes 89
 Pop-Musik 72
 Positives Denken 39
 Postmoderne 45
 Probleme, emotionale 30
 Psychotherapie 73, 216, 223

Q

Qi Gong 318
 Quelle des Seins 88

R

Religion 339
 Religionen 65
 organisierte 71
 Retreat 108, 285
 Rezeptives Bewusstsein 35, 36, 335
 Rinpoche, Sogyal 192, 262
 Rumi 98

S

Sadhus 59
 Samadhi 35, 62, 104
 Satori 64, 72, 82
 Schamanen 60, 73
 Scheinlösungen 48

Schlaf 40, 239
Schläfrigkeit 228, 337
Schmerz 99, 101, 131, 181, 319
Schmetterling 147
Schönheit 162
Schriften
 heilige 28
Schweigen des Geistes 109
Schwerkraftübung 74
Seele 29
Sehenswürdigkeiten 235
Sein 29
Selbst 62, 254
 auflösen 254
 erweitern 255
 getrenntes 102
 höheres 29
Selbstakzeptanz 30
Selbstbeherrschung 166, 168
Selbstbewertung 232
Selbstbild 254
Selbstdisziplin 166
Selbsterkenntnis 30
Selbsthypnose 39
Selbstverhaftung 254
Selbstverwirklichung 82
Selbzentriertheit 181
Self-Realization Fellowship 71
Sex 304
Shapiro, Rami 67
Sitzen 128, 142
 Körper vorbereiten 142
Sitzkissen 141
Snyder, Gary 72
Soyen Shaku 70
Spiritualität 56, 71, 225, 247
 Meditation 29
Spirituelle Traditionen 35
Spirituelle Wege 257
Spitzenleistungen 330
Spontane Befreiung 103, 104
Spontaneität 30
Stehen 142
Steiner, Rudolf 70
Sterben 314
Still sitzen 128
Stolz 234, 254

Streep, Meryl 35
Stress 46, 47, 96
 abbauen 30
 reduzieren 103
Stress-Reaktion 101
Stressverminderung 53
Sucht 48
Suchtverhalten 30
Sufis 69
Sufismus
 Meditation 69
Suggestibilität 39
Suzuki 72
Suzuki, Shunryu 76

T

Tabak 156
Tagträumen 39
Tai Chi 318
Tan Tien 241, 348
Tantra 63
Tantriker 63
Tanz des Ja 332
Tao 64
Taoismus 64, 318
Telekinese 50
Theosophie 70
Therapeuten
 Spiritualität 225
 suchen 224
Theravada 64
Thich Nhat Hanh 291, 297, 307, 350
Thoreau, David 70
Tibet 64, 65
Tiefenentspannung 116
Tod 83, 314
Topographie der Meditation 127
Traditionen
 spirituelle 35
Trance 39, 60
Transpersonale Dimension 235, 256
Transzendente Meditation 72, 205
Traurigkeit 213
Turbulenzen 92

U

Übereifer 232
Überseele 70
Übungsprogramm 277
Ultimative Wahrheit 29
Umgang mit Schmerzen 131
Umgehen 235
Umprogrammierung 75
Unbehagen 337
Unruhe 229, 337
Unterbrechung des Gedankenstroms 39
Unterhaltung 48

V

Vajrayana-Buddhismus 64
Vedanta Society 71
Veden 60
Verbeugungen 263
Vergangenheit 98
Vergänglichkeit 83
Vergebung 28, 196
Vergebungsmeditation 196
Verhaltensmuster 114, 223
Verlangen 233
Verzückung 237
Via Negativa 264
Viertellotus 135
Visionen 238
Vivekananda 70
Voller Lotus 136
Vorzeit 59

W

Wahre Natur 29
Wahres Wesen 82
Wahrheit 29
Wandel 99
Wasser des Seins 31
Watts, Alan 72, 248
Weg der Einsicht 264
Weg der Hingabe 259
Weltparlament der Religionen 70
Wertschätzung 199
Widerstände 98, 215
Wiederholung von Affirmationen 39
Wiegenstreckung 149
Wirbelsäule 137

Y

Ying und Yang 36
Yoga 61, 142, 143
Yogananda 71
Yogis 29, 59

Z

Zafu 141
Zarter Punkt 184
Zeit 336
Zen 47, 64
Zen-Meistern 64
Zen-Mudra 138
Zensor 328
Zersplitterung 46
Zikr 69
Zukunft 98
Zweifel 231
Zweiundsiebzig Mühlen 200