

Inhaltsverzeichnis

<i>Einführung</i>	17
Über dieses Buch	17
Wie Sie dieses Buch verwenden	19
Wie dieses Buch aufgebaut ist	19
Teil I: Was ist Meditation?	19
Teil II: Der Einstieg in die Meditation	20
Teil III: Problemsituationen und Feinheiten der Meditation	20
Teil IV: Meditation in Aktion	20
Teil V: Der Top-Ten-Teil	20
Teil VI: Anhang	21
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	21
Bitte um Feedback	21
<i>Teil I</i>	
<i>Was ist Meditation?</i>	23
<i>Kapitel 1</i>	
<i>Was Meditation ist - und was nicht</i>	25
Die Reise der Meditation antreten	25
Verschiedene Wege auf denselben Berg	27
Der Blick vom Gipfel – und von anderen Spitzen auf dem Weg dorthin	29
Der Geschmack einer reinen Bergquelle	31
Kein Ort ist mit dem Zuhause vergleichbar – und Sie sind bereits dort!	31
Die Achtsamkeit entwickeln: Das Geheimnis der Meditation	34
Die Konzentration entwickeln	35
Das rezeptive Bewusstsein öffnen	36
Größere Einsicht durch Kontemplation erlangen	37
Positive, heilende Zustände des Geistes kultivieren	37
Andere Reisen, die sich als Meditation maskieren	38
<i>Kapitel 2</i>	
<i>Warum meditieren?</i>	41
Wie das Leben Sie antreibt – zum Meditieren	41
Der Mythos vom perfekten Leben	42
Wenn alles zerfällt	43
Mit der postmodernen Zwangslage umgehen	44

Vier verbreitete »Lösungen«, die nicht wirklich funktionieren	48
Mit Meditation im 21. Jahrhundert überleben	49
Eine fortgeschrittene Technik für den Geist und das Herz	49
Die körperlichen und geistigen Vorteile der Meditation	52
Elf weitere gute Gründe, um zu meditieren	54
Kapitel 3	
Die Ursprünge der Meditation	59
Indische Wurzeln	59
Klassischer Yoga: Der Pfad der seligen Einheit	61
Früher Buddhismus: Die Wurzeln der Achtsamkeitsmeditation	62
Indisches Tantra: Das Heilige in der Welt der Sinne finden	63
Zum Dach der Welt – und weiter	64
Ch’an (Zen): Der Ton, den eine Hand beim Klatschen macht	64
Vajrayana-Buddhismus: Der Weg der Transformation	65
Vom mittleren Osten zum Rest des Westens	65
Christliche Meditation: Das kontemplative Gebet praktizieren	66
Meditation im Judentum: Näher zu Gott gelangen	67
Sufi-Meditation: Sich mit jedem Atemzug dem Göttlichen unterwerfen	69
Die Amerikanisierung der Meditation	70
Transzendentalismus und Theosophie: 1840 bis 1900	70
Yoga und Zen bereiten den Boden vor: 1900 bis 1960	70
Die Meditation erreicht die Hauptstraße: 1960 bis heute	72
Kapitel 4	
Das Fundament legen: Motivation, Einstellung und Anfängergeist	75
Mit Anfängergeist anfangen (und aufhören)	76
Was motiviert Sie zum Meditieren?	78
Verbesserung Ihres Lebens	81
Sich selbst verstehen und annehmen	81
Ihre wahre Natur verwirklichen	82
Andere erwecken	82
Die angeborene Perfektion zum Ausdruck bringen	82
Wie Sie mit Ihrer Meditation in Harmonie leben können	83
Kapitel 5	
Wie Sie durch Ihren Geist gestresst werden und was Sie dagegen tun können	87
Eine Rundreise durch Ihr inneres Terrain machen	88
Die Schichten der inneren Erfahrung durchkämmen	88
Entdecken, wie die Turbulenz Ihren Geist und Ihr Herz bewölkt	92
Die schlechte Nachricht: Wie Ihr Geist gestresst wird	95

Beschäftigung mit der Vergangenheit und der Zukunft	98
Widerstand, die Dinge so zu akzeptieren, wie sie sind	98
Widerstand gegen den Wandel	99
Widerstand gegen den Schmerz	99
Der beurteilende und vergleichende Geist	100
Erlernte Hilflosigkeit und Pessimismus	100
Überwältigende Emotionen	100
Fixierung der Aufmerksamkeit	102
An einem getrennten Selbst hängen	102
Die gute Nachricht: Wie die Meditation Stress reduziert	102
Fokus und Konzentration entwickeln	103
Spontane Befreiung zulassen	104
Ihre Erfahrungen mit Einsicht durchdringen	105

Teil II

Der Einstieg in die Meditation 111

Kapitel 6

Grundkurs in Meditation: Den Körper entspannen und den Geist beruhigen 113

Die Aufmerksamkeit nach innen richten	114
Den Körper entspannen	115
Achtsamkeit entwickeln: Bewusstsein des Hier und Jetzt	118
Auf den Atem fokussieren	119
Erweiterung auf die Empfindungen	123
Alles willkommen heißen, was auftaucht	124
Den jungen Hund erziehen	124

Kapitel 7

Vorbereitung auf die Meditation: Haltung, Strecken und Stillsitzen 127

Eine Schlange in einen Bambusstab stecken – oder die hohe Kunst des stillen Sitzens	128
Wie man aufrecht sitzt	129
Was von der Taille abwärts zu tun ist – und andere Fantasien	132
Die Wirbelsäule gerade machen	137
Zafus, Bänke und anderes exotisches Zubehör	141
Den Körper auf das Sitzen vorbereiten	142
Stellung der Katze mit Variationen	143
Stellung der Kobra	144
Stellung der Heuschrecke	145
Ausfallstellung	146
Stellung des Schmetterlings	147
Wiegenstreckung	149

Kapitel 8

Bekleidung, Ort, Zeit, Dauer und andere praktische Hinweise **151**

Die passende Kleidung: Bequem, nicht modisch	152
Der richtige Zeitpunkt zum Meditieren: Jederzeit	152
Die Dauer der Meditation: Von Quickies zu langen Sitzungen	155
Essen und Trinken vor der Meditation: Was ist erlaubt, was sollten Sie vermeiden?	156
Wo meditieren? Einen heiligen Raum schaffen	158
Warum es am besten ist, an einer Stelle zu bleiben	159
Den richtigen Platz wählen	159
Einen Altar einrichten – und warum das hilfreich sein könnte	161

Kapitel 9

Anstrengung, Disziplin und Loslassen **165**

Disziplin bedeutet einfach »immer wieder«	165
Sich festlegen – und sich daran halten	166
Konsequent bleiben, Tag für Tag	167
Selbstbeherrschung, sowohl auf dem Kissen als auch sonst	168
Die richtige Anstrengung: Nicht zu viel und nicht zu wenig	169
100 Prozent seiner Energie geben	169
Mit Ernsthaftigkeit ans Werk gehen	170
Sich mühelos anstrengen	171
Loslassen – wie und was	173

Kapitel 10

Das Herz öffnen: Liebe, Mitgefühl und Vergebung **179**

Wie sich Ihr Herz schließt – und wie Sie es wieder öffnen können	180
Einige Faktoren, die Ihr Herz immer wieder schließen	180
Einige gute Gründe dafür, das Herz offen zu halten	182
Entdecken Sie Ihren »zarten Punkt«	184
Liebe beginnt bei Ihnen	185
Vier Dimensionen von Liebe	187
Wie man Liebe für sich selbst und andere erzeugt	187
Die Tore öffnen	188
Den Fluss lenken	189
Wie man Leiden mit Mitgefühl umwandelt	190
Einige vorbereitende Übungen für die Erzeugung von Mitgefühl	192
Leiden mit der Macht des Herzens umwandeln	193
Die eigenen Widerstände mit Dankbarkeit und Vergebung überwinden	196
Vergebung: Das universelle Lösungsmittel	196
Dankbarkeit: Die Quelle der Freude	198

Teil III	
<i>Problemsituationen und Feinheiten der Meditation</i>	203
<i>Kapitel 11</i>	
<i>Schwierige Emotionen und gewohnheitsmäßige Muster in der Meditation</i>	205
Wie man mit seiner Erfahrung Freundschaft schließt	206
Ihre Gedanken und Gefühle umarmen	206
Ihre Erfahrung benennen	207
Alles willkommen heißen, was auftaucht	208
Mit schwierigen Emotionen meditieren	209
Mit Ärger meditieren	211
Mit Furcht und Angst meditieren	212
Mit Traurigkeit, Kummer und Depression meditieren	213
Gewohnheitsmäßige Muster auflösen – mit Bewusstsein	214
Nennen Sie Ihre »Melodie«	215
Ihr Bewusstsein erweitern	215
Ihre Gefühle fühlen	215
Ihre Widerstände und Anhaftungen bemerken	215
Weisheit finden	216
In den Kern der Materie vordringen	217
Die Blockadestelle mit Wesen durchdringen	218
Mit Mustern arbeiten, bevor Sie blockiert werden	218
Wie man Muster – momentan – beiseite schiebt	219
Loslassen – oder sein lassen	220
Die Aufmerksamkeit verlagern	220
Die Energie verschieben	220
Emotionen in der Vorstellung ausagieren	220
Achtsamkeit im wirklichen Leben ausagieren	221
Wie (und wann) Hilfe bei Verhaltensmustern suchen	223
Reden ist wichtig – aber Sie müssen mehr tun	224
Fragen Sie herum	224
Wählen Sie die Person, nicht die Empfehlungsschreiben	224
Entscheiden Sie, ob Spiritualität für Sie wichtig ist	225
<i>Kapitel 12</i>	
<i>Mit Hindernissen und Nebenwirkungen zurechtkommen</i>	227
Wie Sie die Hindernisse auf Ihrer Meditationsreise umgehen	227
Schläfrigkeit	228
Unruhe	229
Langeweile	229
Angst	230

Zweifel	231
Aufschieben	231
Übereifer	232
Selbstbewertung	232
Anhaften und Verlangen	233
Stolz	234
Fliehen	234
Ausweichen	235
Die Nebenwirkungen genießen – ohne sich ablenken zu lassen	235
Entzücken und Seligkeit	237
Visionen und andere Sinneserfahrungen	238
Emotionale Achterbahn	238
Energetische Öffnungen	239

Kapitel 13

Spiritualität kultivieren

247

Was bedeutet Spiritualität überhaupt?	248
Die »ewige Philosophie«: Wo alle Religionen übereinstimmen	251
Vom Glauben zur Reife: Die Ebenen der spirituellen Verbundenheit	252
Das Selbst auflösen oder erweitern: Der Zweck spiritueller Praxis	254
Der Weg der Hingabe: Auf der Suche nach der Einheit	259
Mantra: Das Göttliche in jedem Moment hervorrufen	260
Die Übung der Gegenwart Gottes	261
Guru-Yoga: Die tibetische Hingabemeditation	262
Der Weg der Einsicht: Entdecken, wer Sie sind	264
Ihre Grenzen erweitern	265
In die Natur des Geistes blicken	267
Fragen Sie sich: »Wer bin ich?«	269
Wie man einen Lehrer findet – und warum Sie sich darum kümmern sollten	270
Die richtige Art Lehrer wählen	270
Warum Sie möglicherweise einen Lehrer benötigen	271
Worauf Sie bei einem Lehrer achten müssen	272
Wie man einen Lehrer findet	275

Kapitel 14

Ein eigenes Meditationsprogramm entwickeln

277

Die Puzzlestücke zusammenfügen	277
Jedem das Seine	279
Stärken ausbauen oder Schwächen kompensieren?	280
Experimentieren Sie, vertrauen Sie Ihrer Intuition und legen Sie sich dann fest	281
Ein regelmäßiges Übungsprogramm zusammenstellen	282

Zwei oder mehr beisammen: Mit anderen meditieren	284
Einer Meditationsgruppe beitreten oder eine gründen	285
Ihren ersten Workshop oder Ihr erstes Retreat besuchen	285
Mönch für einen Tag: Ihr eigenes einsames Retreat durchführen	286

Teil IV

Meditation in Aktion **289**

Kapitel 15

Meditation im Alltag **291**

Jeden Schritt in Frieden tun: Meditation auf das Handeln ausdehnen	291
Zu Ihrem Atem zurückkehren	294
Auf die Glocke des Bewusstseins hören	296
Einen Ausdruck wiederholen, um die Achtsamkeit zu unterstützen	296
Beachten Sie, wie Situationen Sie beeinflussen	297
Meditation auf Ihre gewöhnlichen Aktivitäten anwenden	299
In der Familie meditieren: Partner, Kinder und andere geliebte Personen	302
Mit Kindern meditieren	302
Mit Partnern und Familienmitgliedern meditieren	303
Meditative körperliche Liebe	304

Kapitel 16

Heilung und Leistungsverbesserung durch Meditation **309**

Auch die Meditation hat die Macht, die Heilung Ihres Körpers zu unterstützen	310
Was Heilung wirklich bedeutet	311
Wie die Meditation heilt	312
Die heilende Kraft der Vorstellung	316
Sechs heilende Meditationen	317
Meditation kann Ihre Leistung bei Arbeit und Spiel verbessern	326
Vergangene Erfolge genießen	329
Spitzenleistungen üben	330

Teil V

Der Top-Ten-Teil **333**

Kapitel 17

Antworten auf zehn häufig gestellte Fragen über Meditation **335**

Entspannt mich die Meditation nicht zu sehr, lenkt sie mich nicht zu weit von meiner Arbeit oder meinem Studium ab?	335
---	-----

Wie finde ich bei meinem engen Zeitplan Zeit zum Meditieren?	336
Wenn ich nicht auf dem Fußboden sitzen und meine Beine kreuzen kann, kann ich dann auf einem Stuhl oder im Liegen meditieren?	336
Was kann ich gegen die Unruhe oder das Unbehagen tun, die bzw. das ich fühle, wenn ich versuche zu meditieren?	337
Was sollte ich tun, wenn ich beim Meditieren immer wieder einschlafe?	337
Wie kann ich feststellen, ob ich richtig meditiere? Woher weiß ich, dass meine Meditation funktioniert?	338
Kann ich meditieren, während ich Auto fahre oder am Computer sitze?	338
Muss ich meine religiösen Glaubenssätze aufgeben, um zu meditieren?	339
Was soll ich tun, wenn mein Partner oder andere Familienmitglieder meine Meditationsübungen nicht unterstützen?	339
Kann die Meditation tatsächlich meine Gesundheit verbessern?	340

Kapitel 18

Zehn beliebte Allzweck-Meditationen (plus zwei) **341**

Sich entspannen	341
Den Atem beobachten	342
Gehmeditation	343
Achtsam essen	343
Schönheit finden	345
Liebende Güte kultivieren	345
Den Bauch entspannen	346
Mit Licht heilen	347
Sich erden	348
Der Himmel des Geistes	349
Ein halbes Lächeln praktizieren	350
Der Ort des Friedens	350

Teil VI

Anhang **353**

Weitere Quellen zur Meditation **355**

Organisationen und Zentren	355
Bücher	356

Stichwortverzeichnis **359**