

Stichwortregister

A

Ablehnung 24, 56
 Achtsamkeit 42, 116
 Achtsamkeitsmeditation 46
 Ärger 85, 97, 108
 Akzeptanz 55
 Altar 81
 Angst 17, 108
 Anhaften 24, 56, 86, 112
 Annehmen und loslassen 56
 Anstrengung 51
 Asanas 72
 Katze 72
 Schmetterling 73
 Atem 43
 Atemzüge zählen 44
 beobachten 43, 45
 fokussieren 42
 Aufrechtes Sitzen 64
 Augen 70

B

Becken 66
 Befreiung, spontane 32
 Begrenzung, zeitliche 77
 Bewerten 55
 Bewusstsein 112
 Bilderleben 125
 Blockade 114, 117

C

Csikszentmihalyi, Mihaly 32

D

Dankbarkeit 99
 Dehn- und Streckübung 72
 Depression 18, 110
 Dialog, innerer 26
 Dimension
 transpersonale 121
 Disziplin 49
 Durchhalten 49

E

Ego 119, 121

Eifersucht 86
 Einsamkeit 18
 Einsicht 32
 Emotion 24, 98
 schwierige 104, 107
 Empfindungen 47, 117
 Entfremdung 17, 125
 Entspannung 39 f.
 Entspannungsmeditation 22
 Erdungsmeditation 106
 Erfahrung 23, 104
 Ernsthaftigkeit 52

F

Festlegung 49
 Flow (Fließen) 32
 Fokussieren 117
 Furcht 85, 108

G

Gedanke 105
 Geduld 87
 Gefühl 105, 112, 116
 negatives 95
 Geh-Meditation 80
 Geist anhalten 35
 Getrenntsein 25, 125
 Glaubenssatz
 negativer 25
 Gleichmut 90
 Guru, innerer 123

H

Hände 71
 Halber Lotus 67
 Haltung 67
 burmesische 67
 Heilung 124
 Herz 95
 negative Gefühle 85
 schließen 85

I

Isolation 18

K

Kensho 121
 Kleidung 75
 Körper 120
 auf das Sitzen vorbereiten 71
 Körperfunktionen 21
 Konzentration 23
 Kraft, geistige 118
 Krankheit 18, 124
 Kummer 85, 110

L

Lebensskript 25
 Lehrer 122
 Leiden 93, 96
 Liebe 87, 90
 Liebende Güte 87, 90
 Loslassen 54
 Lotussitz 68

M

Mantra-Meditation 19
 Meditation 53
 Entspannung 22
 Fähigkeiten 20
 Gruppe gründen 60
 in der Natur 80
 in Gruppen 60
 Liebende Güte 91
 physiologische Vorteile 21
 psychologische Vorteile 21
 schwierige Emotionen 104
 Meditationsbank 71
 Meditationshaltungen 64
 Mitgefühl 90, 93
 Mund 71
 Musik 76
 Muster 113, 115

N

Natur 80

O

Ort der Meditation 78

P

Persönlichkeit 119
 Postmoderne 16

Q

Quelle des Seins 23

R

Retreat 60

S

Schmerz 65, 86
 Selbst 119f.
 Selbstbeherrschung 50
 Selbstbild 119
 Selbstdisziplin 49
 Selbstzentriertheit 86
 Sitzen 64, 71
 Sitzhaltung 69
 Sitzkissen 71
 Spiritualität 118
 Stolz 119
 Stress 17, 28, 31

T

Telekinese 21
 Traurigkeit 110

U

Übungsprogramm, individuelles 57

V

Vergebung 97
 Verhaltensmuster 111
 Viertellotus 67
 Vorstellungsvermögen 125

W

Wahrnehmung, außersinnliche 121
 Wertschätzung 100
 Widerstände 112
 Wirbelsäule 68

Y

Yoga 71

Z

Zafu 71
 Zwölf-Schritte-Programm 54