

Inhaltsverzeichnis

Einführung	19
Über dieses Buch	19
Wie Sie dieses Buch verwenden	21
Wie dieses Buch aufgebaut ist	21
Teil I: Was ist Meditation?	21
Teil II: Der Einstieg in die Meditation	22
Teil III: Problemsituationen und Feinheiten der Meditation	22
Teil IV: Meditation in Aktion	22
Teil V: Der Top-Ten-Teil	22
Teil VI: Anhang	22
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	23
Teil I	
Was ist Meditation?	25
Kapitel 1	
Was Meditation ist – und was nicht	27
Die Reise der Meditation antreten	27
Verschiedene Wege auf denselben Berg	29
Der Blick vom Gipfel – und von anderen Spitzen auf dem Weg dorthin	31
Der Geschmack einer reinen Bergquelle	33
Kein Ort ist mit dem Zuhause vergleichbar – und Sie sind bereits dort	33
Die Achtsamkeit entwickeln: Das Geheimnis der Meditation	36
Die Konzentration entwickeln	37
Das rezeptive Bewusstsein öffnen	38
Größere Einsicht durch Kontemplation erlangen	38
Positive, heilende Zustände des Geistes kultivieren	39
Andere Reisen, die sich als Meditation maskieren	39
Kapitel 2	
Warum meditieren?	43
Wie das Leben Sie antreibt – zum Meditieren	43
Der Mythos vom perfekten Leben	44
Wenn alles zerfällt	45
Mit der postmodernen Welt umgehen	46
Vier verbreitete »Lösungen«, die nicht wirklich funktionieren	49

Mit Meditation im 21. Jahrhundert überleben	51
Eine fortgeschrittene Technik für den Geist und das Herz	51
Die körperlichen und geistigen Vorteile der Meditation	54
Weitere gute Gründe, um zu meditieren	56

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	63
Ch’an (Zen): Der Ton, den eine Hand beim Klatschen macht	64
Vajrayana-Buddhismus: Der Weg der Transformation	64
Vom Mittleren Osten zum Rest des Westens	65
Christliche Meditation: Das kontemplative Gebet praktizieren	66
Meditation im Judentum: Näher zu Gott gelangen	66
Sufi-Meditation: Sich mit jedem Atemzug dem Göttlichen unterwerfen	68
Die Amerikanisierung der Meditation	69
Transzendentalismus und Theosophie: 1840 bis 1900	69
Yoga und Zen bereiten den Boden vor: 1900 bis 1960	70
Meditation für alle: 1960 bis heute	71
Die Zukunft der Meditation	73
Meditieren Sie zweimal und rufen Sie mich vormittags an	73
Ein Gegengewicht zu Stimmungsaufhellern	74
Je mehr Sie sitzen, desto weniger bezahlen Sie	74
Drehen, strecken und sitzen	74

Kapitel 4

Was bei der Meditation mit dem Gehirn passiert

75

Die Anfänge der Meditationsforschung	75
Untersuchungen von Yogis und Zen-Mönchen	76
Untersuchungen zur Transzendentalen Meditation und der Entspannungsreaktion	78
Die gesundheitlichen Vorteile der Meditation messen	78
Die Aussagekraft der frühen Untersuchungen	80
Kartografierung des meditativen Gehirns	80
Die Achtsamkeit rückt in den Mittelpunkt: Jon Kabat-Zinn und MBSR	81
Eine Landkarte des Gehirns erstellen	83
Die Verortung von positiven Emotionen	83
Wie Meditation das Gehirn verändert	84

Teil II

Der Einstieg in die Meditation 87

Kapitel 5

Das Fundament legen: Motivation, Einstellung und Anfängergeist 89

Mit Anfängergeist anfangen (und aufhören)	90
Was motiviert Sie zum Meditieren?	92
Verbesserung Ihres Lebens	94
Sich selbst verstehen und annehmen	95
Ihre wahre Natur verwirklichen	95
Andere erwecken	96
Die angeborene Perfektion zum Ausdruck bringen	96
Wie Sie mit Ihrer Meditation in Harmonie leben können	96

Kapitel 6

Wie Sie durch Ihren Geist gestresst werden und was Sie dagegen tun können 99

Eine Rundreise durch Ihr inneres Terrain machen	99
Die Schichten der inneren Erfahrung durchkämmen	100
Entdecken, wie die Turbulenz Ihren Geist und Ihr Herz bewölkt	104
Wie Ihr Geist gestresst wird	107
Beschäftigung mit der Vergangenheit und der Zukunft	110
Widerstand, die Dinge so zu akzeptieren, wie sie sind	110
Widerstand gegen den Wandel	110
Widerstand gegen den Schmerz	111
Der beurteilende und vergleichende Geist	111
Erlernte Hilflosigkeit und Pessimismus	111
Überwältigende Emotionen	112
Fixierung der Aufmerksamkeit	113
An einem getrennten Selbst hängen	113
Wie die Meditation Stress reduziert	114
Fokus und Konzentration entwickeln	114
Spontane Befreiung zulassen	115
Ihre Erfahrungen mit Einsicht durchdringen	116

Kapitel 7

Grundkurs in Meditation: Den Körper entspannen und den Geist beruhigen 121

Die Aufmerksamkeit nach innen richten	122
Den Körper entspannen	123
Achtsamkeit entwickeln: Bewusstsein des Hier und Jetzt	126
Auf den Atem fokussieren	127

Erweiterung auf die Empfindungen	130
Alles willkommen heißen, was auftaucht	131
Den jungen Hund erziehen	132

Kapitel 8

Vorbereitung auf die Meditation: Haltung, Strecken und Stillsitzen **135**

Eine Schlange in einen Bambusstab stecken – oder die hohe Kunst des stillen Sitzens	136
Wie man aufrecht sitzt	137
Was von der Taille abwärts zu tun ist – und andere Fantasien	140
Die Wirbelsäule gerade machen	145
Zafus, Bänke und anderes exotisches Zubehör	148
Den Körper auf das Sitzen vorbereiten	149
Stellung der Katze mit Variationen	150
Stellung der Kobra	151
Stellung der Heuschrecke	152
Ausfallstellung	153
Stellung des Schmetterlings	154
Wiegenstreckung	155

Kapitel 9

Bekleidung, Ort, Zeit, Dauer und andere praktische Hinweise **157**

Die passende Kleidung: Bequem, nicht modisch	158
Der richtige Zeitpunkt zum Meditieren: Jederzeit	158
Die Dauer der Meditation: Von Quickies zu langen Sitzungen	160
Essen und Trinken vor der Meditation: Was ist erlaubt, was sollten Sie vermeiden?	162
Wo meditieren? Einen heiligen Raum schaffen	163
Warum es am besten ist, an einer Stelle zu bleiben	164
Den richtigen Platz wählen	165
Einen Altar einrichten – und warum das hilfreich sein könnte	166

Kapitel 10

Anstrengung, Disziplin und Loslassen **169**

Disziplin bedeutet einfach »immer wieder«	169
Sich festlegen – und sich daran halten	170
Konsequent bleiben, Tag für Tag	171
Selbstbeherrschung, sowohl auf dem Kissen als auch sonst	172
Die richtige Anstrengung: Nicht zu viel und nicht zu wenig	173
Hundert Prozent seiner Energie geben	173
Mit Ernsthaftigkeit ans Werk gehen	174
Sich mühelos anstrengen	174
Loslassen – wie und was	177

Kapitel 11
Das Herz öffnen: Liebe, Mitgefühl und Vergebung 181

Wie sich Ihr Herz schließt – und wie Sie es wieder öffnen können	182
Einige Faktoren, die Ihr Herz immer wieder schließen	182
Einige gute Gründe, das Herz offen zu halten	184
Entdecken Sie Ihren »zarten Punkt«	186
Liebe beginnt bei Ihnen	187
Vier Dimensionen von Liebe	188
Wie man Liebe für sich selbst und andere erzeugt	189
Die Tore öffnen	190
Den Fluss lenken	191
Wie man Leiden mit Mitgefühl umwandelt	192
Vorbereitende Übungen für die Erzeugung von Mitgefühl	193
Leiden mit der Macht des Herzens umwandeln	194
Die eigenen Widerstände mit Dankbarkeit und Vergebung überwinden	197
Vergebung: Das universelle Lösungsmittel	197
Dankbarkeit: Die Quelle der Freude	199

Teil III
Problemsituationen und Feinheiten der Meditation 203
Kapitel 12
Schwierige Emotionen und gewohnheitsmäßige Muster in der Meditation 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	208
Mit Ärger meditieren	210
Mit Furcht und Angst meditieren	211
Mit Traurigkeit, Kummer und Depression meditieren	212
Gewohnheitsmäßige Muster auflösen – mit Bewusstsein	213
Nennen Sie Ihre »Melodie«	214
Ihr Bewusstsein erweitern	214
Ihre Gefühle fühlen	214
Ihre Widerstände und Anhaftungen bemerken	215
Weisheit finden	215
In den Kern der Materie vordringen	217
Die Blockadestelle mit Wesen durchdringen	217
Mit Mustern arbeiten, bevor Sie blockiert werden	217
Wie man Muster einen Moment beiseiteschiebt	218
Loslassen – oder sein lassen	219
Die Aufmerksamkeit verlagern	219

Die Energie verschieben	219
Emotionen in der Vorstellung ausagieren	219
Achtsamkeit im wirklichen Leben ausagieren	220
Wie (und wann) Hilfe bei Verhaltensmustern suchen	222
Reden ist wichtig – aber Sie müssen mehr tun	223
Fragen Sie herum	223
Wählen Sie die Person, nicht die Empfehlungsschreiber	223
Entscheiden Sie, ob Spiritualität für Sie wichtig ist	223

Kapitel 13**Mit Hindernissen und Nebenwirkungen zurechtkommen** **225**

Wie Sie die Hindernisse auf Ihrer Meditationsreise umgehen	225
Schläfrigkeit	226
Unruhe	227
Langeweile	227
Angst	227
Zweifel	228
Aufschieben	229
Übereifer	229
Selbstbewertung	230
Anhaften und Verlangen	230
Stolz	231
Fliehen	232
Ausweichen	232
Die Nebenwirkungen genießen – ohne sich ablenken zu lassen	232
Entzücken und Seligkeit	234
Visionen und andere Sinneserfahrungen	235
Emotionale Achterbahn	235
Energetische Öffnungen	236

Kapitel 14**Ein eigenes Meditationsprogramm entwickeln** **243**

Die Puzzlestücke zusammenfügen	243
Jedem das Seine	245
Stärken ausbauen oder Schwächen kompensieren?	245
Experimentieren Sie, vertrauen Sie Ihrer Intuition und legen Sie sich dann fest	247
Ein regelmäßiges Übungsprogramm zusammenstellen	248
Zwei oder mehr beisammen: Mit anderen meditieren	250
Einer Meditationsgruppe beitreten oder eine gründen	250
Ihren ersten Workshop oder Ihr erstes Retreat besuchen	251
Mönch für einen Tag: Ihr eigenes einsames Retreat durchführen	252

Teil IV	
Meditation in Aktion	255
Kapitel 15	
Spiritualität kultivieren	257
Was bedeutet Spiritualität überhaupt?	258
Die »ewige Philosophie«: Wo alle Religionen übereinstimmen	261
Vom Glauben zur Reife: Die Ebenen der spirituellen Verbundenheit	262
Das Selbst auflösen oder erweitern: Der Zweck spiritueller Praxis	264
Der Weg der Hingabe: Auf der Suche nach der Einheit	268
Mantra: Das Göttliche in jedem Moment hervorrufen	270
Die Übung der Gegenwart Gottes	270
Guru-Yoga: Die tibetische Hingabemeditation	271
Der Weg der Einsicht: Entdecken, wer Sie sind	273
Ihre Grenzen erweitern	275
In die Natur des Geistes blicken	276
Fragen Sie sich: »Wer bin ich?«	278
Wie man einen Lehrer findet – und warum Sie sich darum kümmern sollten	279
Den richtigen Lehrer wählen	279
Warum Sie vielleicht einen Lehrer benötigen	280
Worauf Sie bei einem Lehrer achten müssen	281
Wie man einen Lehrer findet	284
 Kapitel 16	
Sorgenfrei und glücklich – mit Meditation	285
Die Merkmale echten Glücks	286
Glück als Ihre innewohnende Verfassung anerkennen	286
Vorherrschend positive Emotionen erfahren	286
Akzeptieren, was das Leben bringt	287
Flow – im Fluss des Lebens sein	289
Bedeutung und Zugehörigkeit	289
Eine integrierte Definition von Glück	290
Untersuchungen über die Kunst und Wissenschaft des Glücks	290
Warum Sie sich um Ihr Glück bemühen sollten	291
Die buddhistische Auffassung von Glück	291
Die Wissenschaft von Meditation und Glück	292
Erkenntnisse der Positiven Psychologie	293
Echtes Glück durch Meditation finden	294
Den Moment genießen	295
Den Flow fördern	295
Dankbarkeit entwickeln	296
Vergeben lernen	298
Optimismus kultivieren	301

Kapitel 17

Meditation im Alltag

303

Jeden Schritt in Frieden tun: Meditation auf das Handeln ausdehnen	303
Zu Ihrem Atem zurückkehren	306
Auf die Glocke des Bewusstseins hören	308
Einen Ausdruck wiederholen, um die Achtsamkeit zu unterstützen	308
Beachten Sie, wie Situationen Sie beeinflussen	309
Meditation auf Ihre gewöhnlichen Aktivitäten anwenden	310
In der Familie meditieren: Partner, Kinder und andere nahestehende Menschen	313
Mit Kindern meditieren	314
Mit Partnern und Familienmitgliedern meditieren	315
Meditative körperliche Liebe	315

Kapitel 18

Heilung und Leistungsverbesserung durch Meditation

319

Auch die Meditation hat die Macht, die Heilung Ihres Körpers zu unterstützen	320
Was Heilung wirklich bedeutet	321
Wie die Meditation heilt	322
Die heilende Kraft der Vorstellung	326
Sechs heilende Meditationen	327
Meditation kann Ihre Leistung bei Arbeit und Spiel verbessern	335
Vergangene Erfolge genießen	338
Spitzenleistungen üben	339

Teil V

Der Top-Ten-Teil

341

Kapitel 19

Antworten auf zehn häufig gestellte Fragen über Meditation

343

Entspannt mich die Meditation nicht zu sehr, lenkt sie mich nicht stark von meiner Arbeit oder meinem Studium ab?	343
Wie finde ich bei meinem engen Zeitplan Zeit zum Meditieren?	344
Wenn ich nicht auf dem Fußboden sitzen und meine Beine kreuzen kann, kann ich dann auf einem Stuhl oder im Liegen meditieren?	344
Was kann ich gegen die Unruhe oder das Unbehagen tun, die beziehungsweise das ich fühle, wenn ich versuche zu meditieren?	345
Was sollte ich tun, wenn ich beim Meditieren immer wieder einschlafe?	345
Wie kann ich feststellen, ob ich richtig meditiere? Woher weiß ich, dass meine Meditation funktioniert?	346
Kann ich meditieren, während ich Auto fahre oder am Computer sitze?	347
Muss ich meine religiösen Glaubenssätze aufgeben, um zu meditieren?	347

Was soll ich tun, wenn mein Partner oder andere Familienmitglieder meine Meditationsübungen nicht unterstützen?	347
Kann die Meditation tatsächlich meine Gesundheit verbessern?	348
Kapitel 20	
Zehn beliebte Allzweck-Meditationen (plus zwei)	349
Sich entspannen	349
Den Atem beobachten	350
Gehmeditation	351
Achtsam essen	351
Schönheit finden	352
Liebende Güte kultivieren	353
Den Bauch entspannen	354
Mit Licht heilen	354
Sich erden	355
Der Himmel des Geistes	356
Ein halbes Lächeln praktizieren	357
Der Ort des Friedens	357
Teil VI	
Anhang	359
Anhang	
Weitere Quellen zur Meditation	361
Organisationen und Zentren	361
Bücher	362
Stichwortverzeichnis	363

