

Stichwortverzeichnis

A

Ablehnung 109, 187
Absorption 38, 121
Achaan Chaa 49
Achtsamkeit 30–31, 40, 95, 166
 entwickeln 132
Achtsamkeitsmeditation 85
 Glück 308, 310, 313
 Nebenwirkungen 76, 247
Adaptation
 hedonistische 312
Affengeist 38
Affirmation 42
Akzeptieren 186
Alkohol 170
Alltag 321
Alpha-Rhythmen 80
Altar 174
Anfängergeist 94, 101
Angst 50, 224, 242
Anhaften 102, 109, 187, 193, 245
Anonyme Alkoholiker 186
Anstrengung 177, 181
Anthroposophie 72
Arbeit 328
Ärger 193, 254
 auflösen 208, 280
Asana 64, 157
 Heuschrecke 159
 Katze 157
 Kobra 158
 Schmetterling 161
 Wiegenstreckung 162
Atem 30, 71, 133
 Atemzüge zählen 134
 beobachten 132–133, 135–136, 372
 fokussieren 120, 133, 233
Aufmerksamkeit 30, 36, 119
Aufschieben 243
Augen 153
Ausdauer 102

Ausgeglichenheit 60
Ayurveda 342

B

Bauchatmung 189
Bauchentspannung 376
Bauchentspannungsmeditation 213
Beat Zen 32
Beatles 74
Becken 146
Bedeutung 307
Befreiung 32, 290
 spontane 120
Benson, Herbert 57, 63, 80, 82, 371
Besucher
 beharrlicher 226
Beten 42, 68
Beurteilen 186
Bewerten 188
Bewusstheit 37
Bewusstsein 36
 duales 327
 rezeptives 37, 39, 132, 365
Bewusstseinsnetzwerk 89
Beziehungen 59
Bilderleben 346, 358
Blavatsky 72
Blockade 230
Blutdruck 32
Bodhichitta 100, 103
Bodhidharma 292
Bodhisattva 66
Bon (Bön) 67
Brahman 72
Buddha 64
Buddha-Natur 66
Buddhismus 55, 66
 Glück 308

C

Cameron, Julia 357
Ch'an-Buddhismus 66

Chakra 65, 251, 253
Chanten 62, 289
Chi 348
Chi Kung 348
China 39, 66
Cholesterinspiegel 83
Cholesterinwerte 32
Chopra, Deepak 75
Christentum 70
Cortex 87
Csikszentmihalyi, Mihaly 38, 59, 121, 307

D

Dakini 67
Dämon
 eigener 229
Dankbarkeit 208, 210
 entwickeln 315
Dankbarkeitsmeditation 316
Dankesbesuch 308
Darood 71
Dauer 169
Davidson, Richard 87, 311
Dehabitation 83
Denken 41, 112
 positives 42, 87, 122, 305
Depression 51, 225
Dharma 73
Dialog
 innerer 60, 106, 110, 122
Dimension
 transpersonale 247, 282
Disziplin 177–178
Dossey, Larry 103
Drogen 74
Durchhalten 179

E

EEG *siehe*
 Elektroenzephalograf 84
Ego 193, 280
Eifersucht 193
Eine, das 31

Einheit 32
 Einsamkeit 50
 Einsicht 122
 durchdringende 120
 Weg der 284, 290
 Einsichtsmeditation 296
 EKG *siehe*
 Elektrokardiogramm 86
 Elektroenzephalograf 86
 Elektrokardiogramm 86
 Emerson, Ralph 72
 Emmons, Robert 316
 Emotion 107, 112
 ausagieren 232
 heilende 30–31
 negative 87, 118, 203
 positive
 schwierige 221, 250
 Emotivität 112
 Empfindung 108, 137
 gefühlte 108, 233
 Energie 274
 heilende 31
 Energiekörper 281, 283
 Energiezentrum 65, 274
 Engel 282
 Entfremdung 50, 341
 Entspannung 129, 371
 Entspannungsduche 131
 Entspannungsreaktion 32, 57,
 82, 132, 371
 Entspannungsübung 262
 Entstressen 217
 Entzücken 248
 Erdung 252, 378
 Erfahrung
 innere 106
 Erleuchtung 32, 100, 290
 Ernsthaftigkeit 182
 Ersatzmeditation 41
 Erwachen 32
 Erwachte, der 64
 Erwartung
 aufgeben 132
 Esoterik 73
 ESP (Extra Sensory
 Perception) 282
 Essen 170
 Essmeditation 42, 323, 373

F

Familie 332–333, 369
 Festlegung 178
 Filter 109
 Fliehen 246
 Flow 38, 59, 121, 307, 356
 fördern 314
 Fokussieren 120, 233
 Form
 geometrische 31
 Freiheit 32
 Freundschaft 59
 Frieden 380
 Fromm, Erich 73
 Fundamentalismus 52
 Furcht 193, 224

G

Gebet 42
 kontemplatives 68
 zentrierendes 51, 66, 68
 Gedanken 108
 erforschen 218
 Gedankenstrom 41
 Unterbrechung des 41
 Geduld 102, 194
 Gefühl
 ausagieren
 erforschen
 fühlen 227
 Gehen 156
 Gehirn
 Kartografierung 84
 Kohärenz 82
 Gehirnatrophie 89
 Gehirnverknüpfungen 89
 Gehirnwellen 83
 Gehmeditation 168, 373
 Geist
 anhalten 126
 des Künstlers 357
 Funktionsweise 105
 großer 379
 Plappern des 107
 umprogrammieren 93
 Gendlin, Eugene 233
 Geschichte
 ändern 124
 innere 122

Gesundheit 222, 370
 Gesundheitssystem 83
 Getrenntheit 341
 Getrenntsein 110
 Gewöhnungseffekt 80
 Glaubenssatz 109, 117
 negativer 109
 Gleichmut 199
 Glück
 Achtsamkeitsmeditation 85, 312–313
 Definition 308, 313
 echtes 313
 Grundlinie 303
 im Buddhismus 309
 Merkmale 304
 messen 306
 und Vererbung 312
 Vorteile 309
 Glücksfaktor 305
 Glücksforschung 304, 310
 Glücksskala
 subjektive 306
 Gnosis 290
 Gott 31, 282, 284
 Göttliche, das 31
 Guru 32, 297
 Güte
 liebende 30, 33, 194–195,
 199–200, 375

H

Haltung 146
 auf einem Stuhl sitzen 147
 burmesische 148
 knien 147
 leichte 147
 Hände 154
 Hara 152
 Hatha-Yoga 64
 Heilung 340
 Hellsehen 54
 Herz
 erwartetes 100
 negative Gefühle 192, 202
 öffnen 93, 192
 schließen 192
 Herz und Geist 115
 Herzfrequenz 83

Herzkrankheiten 58
 Hier und Jetzt 317
 Hier-und-Jetzt-
 Bewusstheit 85
 Hindernis 239
 Hingabe
 Weg der 284
 Hippocampus 87
 Hirnforschung 79
 Höhlenmalerei 62
 Honigbehandlung 131
 Horney, Karen 73
 Huxley, Aldous 72

I

Indianer 74
 Isherwood, Christopher 72
 Isolation 50

J

Jackson, Phil 99
 James, William 275
 Jordan, Michael 38
 Joyce, James 55
 Judentum 69

K

Kabat-Zinn, Jon 58, 85, 296,
 325
 Kaffee 170
 Kalu Rinpoche 287
 Kaplan, Aryeh 70
 Karma 73
 Kartografierung des
 Gehirns 84
 Keating, Thomas 68
 Kensho 282
 Kerouac, Jack 73
 Ki 348
 Kind 332
 inneres 237
 King, Laura 320
 Kleidung 166
 Klein, Jean 112
 Koan 66
 Kohärenz 82
 Konsequenz 178
 Konsumieren 53
 Kontemplation 37

Konzentration 32, 37, 106,
 121, 365
 Kornfield, Jack 97, 219, 226,
 248
 Körper
 beobachten
 physischer 281
 Vorbereitung auf das
 Sitzen 141, 157
 Körperfunktionen 54
 Krankheit 51
 Kreativität 33, 357
 Krishnamurti 72
 Kuan Yin 353
 Kultivierung 37
 Kummer 193, 225
 Kundalini 251, 254
 Kundalini Shakti 65

L

Lächeln
 halbes 337, 380
 Landkarte des Gehirns 87
 Langeweile 241
 Leben
 Kostbarkeit des 101
 Lebensdauer 83
 Lebenskraft 348
 Lebensskript 109, 117
 Lehrer
 im Inneren 298
 spiritueller 38, 283, 295
 suchen 236, 295
 Leiden 119
 Scheinlösungen 51, 53
 Leistungsverbesserung 355
 Levine, Stephen 212, 376
 Lewis, Samuel 71
 Lichtheilung 377
 Liebe
 Formen 199
 Liebende Güte *siehe* Güte,
 liebende 30
 Loslassen 177, 185, 345
 Lotus
 halber 148
 viertel 148
 voller 149
 LSD 74

Lyubomirsky, Sonja 306, 309,
 312

M

Maharishi International
 University 82
 Maharishi Mahesh Yogi 82
 Mahayana 66
 Mahayana-Buddhismus 66
 Mantra 30, 63, 82, 286, 371
 Maria 353
 Marihuana 170
 Maske
 ablegen 187
 Maslow, Abraham 311
 MBCT *siehe* Mindfulness-
 Based Cognitive
 Therapy 81
 MBSR *siehe* Mindfulness-
 Based Stress Reduction 81
 Meditation
 Achtsamkeitsmeditation
 Alpha-Rhythmen 80
 Altar 175
 andere Techniken 40
 Arbeit 328
 Begriff 33
 Christentum 69–70
 Dauer 169
 Essen 170
 Fähigkeiten 54
 Familie 333
 Gehirnatrophie 89
 Gehirnregionen 88
 Gehirntomografie 84
 Gehirnwellen 80
 Geschichte 30, 54, 73
 Gesundheit
 gesundheitliche Vorteile 86
 Gewöhnungseffekte 80
 Glück
 Glücksforschung 304
 graue Zellen 88
 Gründe für 45
 Grundkurs 127
 Heilung 340
 Hirnforschung 79
 im Alltag 321
 in der Medizin 76

- in der Natur 172
- in Gruppen 266
- Indianer 74, 80
- Indien 62
- Judentum 69
- Kinder 332
- Kleidung 166
- Kultur 77
- Leistung verbessern 355
- Messbarkeit 84
- Motivation 96
- Musik 167
- Ort 173
- Partner 333
- psychologische Vorteile 56
- Religion 369
- Retreats 125, 267
- Schamanen 62, 74
- schwierige Emotionen 217
- Sufismus 71
- Topografie 142
- Trinken 170
- Übungen 371
- Vorbereitung
 - wissenschaftliche Studien 80
- Zeitpunkt 166, 366
- Meditationsanleitung 127
- Meditationsbank 155
- Meditationsforschung 79–80
- Meditationshaltung 143
- Meditationskrieger 103
- Meditationsprogramm 259
- Meditationstechniken 30
- Medizin und Meditation 76
- Meister
 - innerer 60
- Mindfulness-Based Cognitive Therapy 81
- Mindfulness-Based Stress Reduction 81
- Mitfreude 199
- Mitgefühl 199, 202
- Mobilität 50
- Mohammed 70
- Moment 313
- Motivation 96
- Mudra 152
- Mund 154
- Musik 167
- Muster
 - gewohnheitsmäßiges 225
- Mysterium
 - heiliges 30–31
- N**
- Naparstek, Belleruth 346
- Natur
 - wahre 100
- Nebenwirkung 247
- Neugeist-Bewegung 72
- Neuroplastizität 85
- Nichtanhaften 102
- Niederwerfung 69
- O**
- Optimismus
 - kultivieren 320
- Optimismusmeditation 320
- Orison 42
- Orme-Johnson, David 82
- Ornish, Dean 58, 76, 205, 266
- Ort
 - friedvoller 131
- Oversoul 72
- P**
- Padmasambhava 67
- Paramananda 72
- Partner 333
- Patanjali 64
- Persona 281
- Persönlichkeit 280
- Philosophie
 - ewige 277
- Popmusik 74
- Positive Psychologie 305, 311
- Postmoderne 48
- Present Moment
 - Awareness 85
- Problem
 - emotionales 32
- Psychotherapie 75, 228, 235
- Punkt
 - zarter 197
- Q**
- Qi Gong 348
- R**
- Relaxation Response 80
- Religion 369
- Retreat 129
- Rogers, Carl 311
- Ruhezustandsnetzwerk 89
- Rumi 116
- S**
- Sadhus 62
- Samadhi 38, 64
- Satori 66, 73, 100
- Schamanen 62, 75
- Scheinlösung 53
- Schlaf 42
 - vorbereiten auf 250
- Schläfrigkeit 240, 367
- Schmerz 117, 145, 193
- Schmerzaktivierung 89
- Schönheit 176, 375
- Schriften
 - heilige 30, 31
- Schwerkraftübung 75
- Seele 31
- Sehenswürdigkeit 247
- Sein 32
 - Quelle des 106
- Selbst 64, 280
 - auflösen
 - erweitern 281
 - getrenntes 120
 - höheres 31
- Selbstakzeptanz 33
- Selbstbeherrschung 178, 180
- Selbstbewertung 244
- Selbstbild 280
- Selbstdisziplin 178
- Selbsterkenntnis 33
- Selbsthypnose 42
- Selbstverhaftung 280
- Selbstverwirklichung 99
- Self-Realization
 - Fellowship 72
- Seligman, Martin 308
- Sex 334
- Shapiro, Rami 69
- Sitzen 142
 - Vorbereitungen 155
- Sitzkissen 155

Snyder, Gary 73
 Sogyal Rinpoche 204, 287
 Soyen Shaku 72
 Spacing Out 41
 Spiritualität 31, 60, 73, 236,
 273
 Spitzenleistung 359
 Spontaneität 33
 Stehen 155
 Steiner, Rudolf 72
 Sterben 344
 Still sitzen 142
 Stoffwechsel 83
 Stolz 246, 280
 Streep, Meryl 38
 Stress 50
 reduzieren 120
 Stresschemikalien 83
 Stressmanagement 76
 Stressreaktion 119
 Stressverminderung 57
 Sucht 52
 Suchtverhalten 32
 Sufi 72
 Sufi-Meditation 70
 Sufismus 70
 Suggestibilität 42
 Suzuki, D.T. 73
 Suzuki, Shunryu 94

T

T'an T'ien 378
 Tabak 170
 Tagträumen 41, 89
 Tai Chi 348
 Tantra 65
 Tantriker 65
 Tanz des Ja 360
 Tao 66
 Taoismus 66
 Telekinese 54
 Theosophie 72
 Therapeut
 suchen 236
 Theravada 66

Theta-Rhythmen 80
 Thich Nhat Hanh 322, 327,
 337, 380
 Thoreau, David 72
 Tibet 66
 Tiefenentspannung 130
 TM *siehe* Transzendente
 Meditation 57
 Tod 101, 344
 Tradition
 spirituelle 38
 Trance 42, 62
 Transzendente
 Meditation 57, 74, 81
 Traurigkeit 225
 Trinken 170
 Turbulenz 110
 Übereifer 244
 Überseele 72
 Übungsprogramm 260, 264

U

Unbehagen 367
 Unruhe 241, 367
 Unterhaltung 52

V

Vajrayana-Buddhismus 67
 Vedanta Society 72
 Veden 62
 Verbeugen 289
 Vergangenheit 116
 Vergänglichkeit 101
 Vergeben 30
 Vergeben lernen 316
 Vergebungsmeditation 210,
 318
 Verhaltensmuster 128, 235
 Verlangen 245
 Verzückung 248
 Via Negativa 290
 Vipassana 81
 Vision 249
 Vivekananda 72

W

Wachstum
 persönliches 75
 Wahrheit
 ultimative 31
 Wahrnehmung
 außersinnliche 282
 Wandel 117
 Wasser des Seins 33
 Watts, Alan 73
 Weg
 spiritueller 283
 Weltparlament der
 Religionen 72
 Wertschätzung 210
 Wesen 31
 wahres 101
 Widerstand 207, 227
 Wirbelsäule 151

Y

Ying und Yang 39
 Yoga 64, 156
 Yogananda 72
 Yogi 32, 62

Z

Zafu 154
 Zeit 366
 Zeitpunkt 166
 Zen 51
 Zen-Lehrer 80
 Zen-Meister 66
 Zen-Mudra 152
 Zensor 357
 Zersplitterung 50
 Zikr 71
 Zögern 243
 Zone 314
 Zugehörigkeit 307
 Zukunft 116
 Zweifel 243

