

# Auf einen Blick

---

<b>Einführung</b> .....	<b>19</b>
<b>Teil I: Was ist Meditation?</b> .....	<b>25</b>
<b>Kapitel 1:</b> Was Meditation ist – und was nicht .....	27
<b>Kapitel 2:</b> Warum meditieren? .....	45
<b>Kapitel 3:</b> Die Ursprünge der Meditation .....	61
<b>Kapitel 4:</b> Was bei der Meditation mit dem Gehirn passiert .....	79
<b>Teil II: Der Einstieg in die Meditation</b> .....	<b>91</b>
<b>Kapitel 5:</b> Das Fundament legen: Motivation, Einstellung und Anfängergeist .....	93
<b>Kapitel 6:</b> Wie Sie durch Ihren Geist gestresst werden und was Sie dagegen tun können .....	105
<b>Kapitel 7:</b> Grundkurs in Meditation: Den Körper entspannen und den Geist beruhigen .....	127
<b>Kapitel 8:</b> Vorbereitung auf die Meditation: Haltung, Strecken und Stillsitzen .....	141
<b>Kapitel 9:</b> Bekleidung, Ort, Zeit, Dauer und andere praktische Hinweise .....	165
<b>Kapitel 10:</b> Anstrengung, Disziplin und Loslassen .....	177
<b>Kapitel 11:</b> Das Herz öffnen: Liebe, Mitgefühl und Vergebung .....	191
<b>Teil III: Problemsituationen und Feinheiten der Meditation</b> ...	<b>215</b>
<b>Kapitel 12:</b> Schwierige Emotionen und gewohnheitsmäßige Muster in der Meditation .....	217
<b>Kapitel 13:</b> Mit Hindernissen und Nebenwirkungen zurechtkommen .....	239
<b>Kapitel 14:</b> Ein eigenes Meditationsprogramm entwickeln .....	259
<b>Teil IV: Meditation in Aktion</b> .....	<b>271</b>
<b>Kapitel 15:</b> Spiritualität kultivieren .....	273
<b>Kapitel 16:</b> Sorgenfrei und glücklich – mit Meditation .....	303
<b>Kapitel 17:</b> Meditation im Alltag .....	321
<b>Kapitel 18:</b> Heilung und Leistungsverbesserung durch Meditation .....	339
<b>Teil V: Der Top-Ten-Teil</b> .....	<b>363</b>
<b>Kapitel 19:</b> Antworten auf zehn häufig gestellte Fragen über Meditation .....	365
<b>Kapitel 20:</b> Zehn beliebte Allzweck-Meditationen (plus zwei) .....	371
<b>Teil VI: Anhang</b> .....	<b>383</b>
<b>A Weitere Quellen zur Meditation</b> .....	385
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	<b>387</b>



# Inhaltsverzeichnis

---

<b>Einführung</b> .....	<b>19</b>
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 .....	23
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden .....	23
<b>TEIL I</b>	
<b>WAS IST MEDITATION?</b> .....	<b>25</b>
<b>Kapitel 1</b>	
<b>Was Meditation ist – und was nicht</b> .....	<b>27</b>
Die Reise der Meditation antreten .....	28
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 ...	34
Die Achtsamkeit entwickeln: Das Geheimnis der Meditation .....	37
Die Konzentration entwickeln .....	37
Das rezeptive Bewusstsein öffnen .....	38
Größere Einsicht durch Kontemplation erlangen .....	39
Positive, heilende Zustände des Geistes kultivieren .....	40
Andere Reisen, die sich als Meditation maskieren .....	40
<b>Kapitel 2</b>	
<b>Warum meditieren?</b> .....	<b>45</b>
Wie das Leben uns antreibt – zum Meditieren .....	46
Der Mythos vom perfekten Leben .....	46
Wenn alles zerfällt .....	47
Mit der postmodernen Welt umgehen .....	48
Vier verbreitete »Lösungen«, die nicht wirklich funktionieren .....	52
Mit Meditation im 21. Jahrhundert überleben .....	53
Eine fortgeschrittene Technik für den Geist und das Herz .....	53
Die körperlichen und geistigen Vorteile der Meditation .....	56
Weitere gute Gründe, um zu meditieren .....	58

<b>Kapitel 3</b>	
<b>Die Ursprünge der Meditation</b> .....	<b>61</b>
Indische Wurzeln .....	62
Klassischer Yoga: Der Pfad der seligen Einheit .....	64
Früher Buddhismus: Die Wurzeln der Achtsamkeitsmeditation .....	64
Indisches Tantra: Das Heilige in der Welt der Sinne finden .....	65
Zum Dach der Welt – und weiter .....	66
Ch’an (Zen): Der Ton, den eine Hand beim Klatschen macht .....	66
Vajrayana-Buddhismus: Der Weg der Transformation .....	67
Vom Mittleren Osten zum Rest des Westens .....	67
Christliche Meditation: Das kontemplative Gebet praktizieren .....	68
Meditation im Judentum: Näher zu Gott gelangen .....	69
Sufi-Meditation: Sich mit jedem Atemzug dem Göttlichen unterwerfen ...	70
Die Amerikanisierung der Meditation .....	71
Transzendentalismus und Theosophie: 1840 bis 1900 .....	72
Yoga und Zen bereiten den Boden vor: 1900 bis 1960 .....	72
Meditation für alle: 1960 bis heute .....	74
Die Zukunft der Meditation .....	76
Meditieren Sie zweimal und rufen Sie mich vormittags an .....	76
Ein Gegengewicht zu Stimmungsaufhellern .....	77
Je mehr Sie sitzen, desto weniger bezahlen Sie .....	77
Drehen, strecken und sitzen .....	77
<b>Kapitel 4</b>	
<b>Was bei der Meditation mit dem Gehirn passiert</b> .....	<b>79</b>
Die Anfänge der Meditationsforschung .....	80
Untersuchungen von Yogis und Zen-Mönchen .....	80
Untersuchungen zur Transzendentalen Meditation und der Entspannungsreaktion .....	82
Die gesundheitlichen Vorteile der Meditation messen .....	82
Die Aussagekraft der frühen Untersuchungen .....	84
Kartografierung des meditativen Gehirns .....	84
Die Achtsamkeit rückt in den Mittelpunkt: Jon Kabat-Zinn und MBSR ...	85
Eine Landkarte des Gehirns erstellen .....	87
Die Verortung von positiven Emotionen .....	87
Wie Meditation das Gehirn verändert .....	88
Minimierung umherschweifender Gedanken und der Tagträumerei ....	89
<b>TEIL II</b>	
<b>DER EINSTIEG IN DIE MEDITATION</b> .....	<b>91</b>
<b>Kapitel 5</b>	
<b>Das Fundament legen: Motivation, Einstellung und Anfängergeist</b> .....	<b>93</b>
Mit Anfängergeist anfangen (und aufhören) .....	94
Was motiviert Sie zum Meditieren? .....	96
Verbesserung des Lebens .....	99
Sich selbst verstehen und annehmen .....	99

Die wahre Natur verwirklichen .....	100
Andere erwecken .....	100
Die angeborene Perfektion zum Ausdruck bringen .....	100
Mit der Meditation in Harmonie leben können .....	101

## **Kapitel 6**

### **Wie Sie durch Ihren Geist gestresst werden und was Sie dagegen tun können ..... 105**

Eine Rundreise durch das innere Terrain machen .....	106
Die Schichten der inneren Erfahrung durchkämmen .....	106
Entdecken, wie die Turbulenz Ihren Geist und Ihr Herz bewölkt .....	110
Wie der Geist gestresst wird .....	113
Beschäftigung mit der Vergangenheit und der Zukunft .....	116
Widerstand, die Dinge so zu akzeptieren, wie sie sind .....	116
Widerstand gegen den Wandel .....	117
Widerstand gegen den Schmerz .....	117
Der beurteilende und vergleichende Geist .....	117
Erlernte Hilflosigkeit und Pessimismus .....	118
Überwältigende Emotionen .....	118
Fixierung der Aufmerksamkeit .....	119
An einem getrennten Selbst hängen .....	120
Wie die Meditation Stress reduziert .....	120
Fokus und Konzentration entwickeln .....	121
Spontane Befreiung zulassen .....	122
Ihre Erfahrungen mit Einsicht durchdringen .....	122

## **Kapitel 7**

### **Grundkurs in Meditation: Den Körper entspannen und den Geist beruhigen ..... 127**

Die Aufmerksamkeit nach innen richten .....	128
Den Körper entspannen .....	129
Achtsamkeit entwickeln: Bewusstsein des Hier und Jetzt .....	132
Auf den Atem fokussieren .....	133
Erweiterung auf die Empfindungen .....	137
Alles willkommen heißen, was auftaucht .....	137
Den jungen Hund erziehen .....	138

## **Kapitel 8**

### **Vorbereitung auf die Meditation: Haltung, Strecken und Stillsitzen ..... 141**

Eine Schlange in einen Bambusstab stecken – oder die hohe Kunst des stillen Sitzens .....	142
Wie man aufrecht sitzt .....	143
Was von der Taille abwärts zu tun ist – und andere Fantasien .....	146
Die Wirbelsäule gerade machen .....	151
Zafus, Bänke und anderes exotisches Zubehör .....	154
Den Körper auf das Sitzen vorbereiten .....	155
Stellung der Katze mit Variationen .....	157

## 14 Inhaltsverzeichnis

Stellung der Kobra .....	158
Stellung der Heuschrecke .....	159
Ausfallstellung .....	160
Stellung des Schmetterlings .....	161
Wiegenstreckung .....	162

### **Kapitel 9**

#### **Bekleidung, Ort, Zeit, Dauer**

#### **und andere praktische Hinweise ..... 165**

Die passende Kleidung: Bequem, nicht modisch .....	166
Die Dauer der Meditation: Von Quickies zu langen Sitzungen .....	169
Essen und Trinken vor der Meditation: Was ist erlaubt, was sollten Sie vermeiden? .....	170
Wo meditieren? Einen heiligen Raum schaffen .....	172
Warum es am besten ist, an einer Stelle zu bleiben .....	173
Den richtigen Platz wählen .....	173
Einen Altar einrichten – und warum das hilfreich sein könnte .....	174

### **Kapitel 10**

#### **Anstrengung, Disziplin und Loslassen ..... 177**

Disziplin bedeutet einfach »immer wieder« .....	178
Sich festlegen – und sich daran halten .....	178
Konsequent bleiben, Tag für Tag .....	179
Selbstbeherrschung, sowohl auf dem Kissen als auch sonst .....	180
Die richtige Anstrengung: Nicht zu viel und nicht zu wenig .....	181
Hundert Prozent seiner Energie geben .....	181
Mit Ernsthaftigkeit ans Werk gehen .....	182
Sich mühelos anstrengen .....	183
Loslassen – wie und was .....	185

### **Kapitel 11**

#### **Das Herz öffnen: Liebe, Mitgefühl und Vergebung ..... 191**

Wie sich Ihr Herz schließt – und wie Sie es wieder öffnen können .....	192
Einige Faktoren, die das Herz immer wieder schließen .....	192
Einige gute Gründe, das Herz offen zu halten .....	194
Entdecken Sie Ihren »zarten Punkt« .....	196
Liebe beginnt bei Ihnen .....	198
Vier Dimensionen von Liebe .....	199
Wie man Liebe für sich selbst und andere erzeugt .....	199
Die Tore öffnen .....	200
Den Fluss lenken .....	201
Wie man Leiden mit Mitgefühl umwandelt .....	202
Vorbereitende Übungen für die Erzeugung von Mitgefühl .....	204
Leiden mit der Macht des Herzens umwandeln .....	205
Die eigenen Widerstände mit Dankbarkeit und Vergebung überwinden .....	207
Vergabung: Das universelle Lösungsmittel .....	208
Dankbarkeit: Die Quelle der Freude .....	210

**TEIL III  
PROBLEMSITUATIONEN UND FEINHEITEN  
DER MEDITATION ..... 215**

**Kapitel 12  
Schwierige Emotionen und gewohnheitsmäßige Muster  
in der Meditation ..... 217**

Wie man mit seiner Erfahrung Freundschaft schließt .....	218
Ihre Gedanken und Gefühle umarmen .....	219
Ihre Erfahrung benennen .....	219
Alles willkommen heißen, was auftaucht .....	220
Mit schwierigen Emotionen meditieren .....	221
Mit Ärger meditieren .....	223
Mit Furcht und Angst meditieren .....	224
Mit Traurigkeit, Kummer und Depression meditieren .....	225
Gewohnheitsmäßige Muster auflösen – mit Bewusstsein .....	225
Nennen Sie Ihre »Melodie« .....	226
Ihr Bewusstsein erweitern .....	226
Ihre Gefühle fühlen .....	227
Ihre Widerstände und Anhaftungen bemerken .....	227
Weisheit finden .....	227
In den Kern der Materie vordringen .....	229
Die Blockadestelle mit Wesen durchdringen .....	230
Mit Mustern arbeiten, bevor Sie blockiert werden .....	230
Wie man Muster einen Moment beiseiteschiebt .....	231
Loslassen – oder sein lassen .....	231
Die Aufmerksamkeit verlagern .....	232
Die Energie verschieben .....	232
Emotionen in der Vorstellung ausagieren .....	232
Achtsamkeit im wirklichen Leben ausagieren .....	232
Wie (und wann) Hilfe bei Verhaltensmustern suchen .....	235
Reden ist wichtig – aber Sie müssen mehr tun .....	235
Fragen Sie herum .....	236
Wählen Sie die Person, nicht die Empfehlungsschreiber .....	236
Entscheiden Sie, ob Spiritualität für Sie wichtig ist .....	236

**Kapitel 13  
Mit Hindernissen und Nebenwirkungen zurechtkommen ... 239**

Hindernisse auf der Meditationsreise umgehen .....	240
Schläfrigkeit .....	240
Unruhe .....	241
Langeweile .....	241
Angst .....	242
Zweifel .....	243
Aufschieben .....	243
Übereifer .....	244
Selbstbewertung .....	244

Anhaften und Verlangen .....	245
Stolz .....	246
Fliehen .....	246
Ausweichen .....	247
Die Nebenwirkungen genießen – ohne sich ablenken zu lassen .....	247
Entzücken und Seligkeit .....	248
Visionen und andere Sinneserfahrungen .....	249
Emotionale Achterbahn .....	250
Energetische Öffnungen .....	251

## Kapitel 14

### Ein eigenes Meditationsprogramm entwickeln ..... 259

Die Puzzlestücke zusammenfügen .....	260
Jedem das Seine .....	261
Stärken ausbauen oder Schwächen kompensieren? .....	262
Experimentieren Sie, vertrauen Sie Ihrer Intuition und legen Sie sich dann fest .....	264
Ein regelmäßiges Übungsprogramm zusammenstellen .....	264
Zwei oder mehr beisammen: Mit anderen meditieren .....	266
Einer Meditationsgruppe beitreten oder eine gründen .....	267
Ihren ersten Workshop oder Ihr erstes Retreat besuchen .....	267
Mönch für einen Tag: Ihr eigenes einsames Retreat durchführen .....	268

## TEIL IV

### MEDITATION IN AKTION ..... 271

## Kapitel 15

### Spiritualität kultivieren ..... 273

Was bedeutet Spiritualität überhaupt? .....	274
Die »ewige Philosophie«: Wo alle Religionen übereinstimmen .....	277
Vom Glauben zur Reife: Die Ebenen der spirituellen Verbundenheit ....	278
Das Selbst auflösen oder erweitern: Der Zweck spiritueller Praxis .....	280
Der Weg der Hingabe: Auf der Suche nach der Einheit .....	284
Mantra: Das Göttliche in jedem Moment hervorrufen .....	286
Die Übung der Gegenwart Gottes .....	287
Guru-Yoga: Die tibetische Hingabemeditation .....	287
Der Weg der Einsicht: Entdecken, wer Sie sind .....	290
Ihre Grenzen erweitern .....	291
In die Natur des Geistes blicken .....	292
Fragen Sie sich: »Wer bin ich?« .....	294
Wie man einen Lehrer findet – und warum Sie sich darum kümmern sollten ...	295
Den richtigen Lehrer wählen .....	296
Warum Sie vielleicht einen Lehrer benötigen .....	297
Worauf Sie bei einem Lehrer achten müssen .....	298
Wie man einen Lehrer findet .....	300



<b>Kapitel 16</b>	
<b>Sorgenfrei und glücklich – mit Meditation</b>	<b>303</b>
Die Merkmale echten Glücks	304
Glück als Ihre innewohnende Verfassung anerkennen	304
Vorherrschend positive Emotionen erfahren	305
Akzeptieren, was das Leben bringt	305
Flow – im Fluss des Lebens sein	307
Bedeutung und Zugehörigkeit	307
Eine integrierte Definition von Glück	308
Untersuchungen über die Kunst und Wissenschaft des Glücks	309
Warum Sie sich um Ihr Glück bemühen sollten	309
Die buddhistische Auffassung von Glück	310
Die Wissenschaft von Meditation und Glück	310
Erkenntnisse der Positiven Psychologie	311
Echtes Glück durch Meditation finden	313
Den Moment genießen	313
Den Flow fördern	314
Dankbarkeit entwickeln	315
Vergeben lernen	316
Optimismus kultivieren	320
<b>Kapitel 17</b>	
<b>Meditation im Alltag</b>	<b>321</b>
Jeden Schritt in Frieden tun: Meditation auf das Handeln ausdehnen	322
Zu Ihrem Atem zurückkehren	324
Auf die Glocke des Bewusstseins hören	326
Einen Ausdruck wiederholen, um die Achtsamkeit zu unterstützen	327
Beachten Sie, wie Situationen Sie beeinflussen	327
Meditation auf Ihre gewöhnlichen Aktivitäten anwenden	329
In der Familie meditieren: Partner, Kinder und andere nahestehende Menschen	332
Mit Kindern meditieren	332
Mit Partnern und Familienmitgliedern meditieren	333
Meditative körperliche Liebe	334
<b>Kapitel 18</b>	
<b>Heilung und Leistungsverbesserung durch Meditation</b>	<b>339</b>
Auch die Meditation hat die Macht, die Heilung Ihres Körpers zu unterstützen	340
Was Heilung wirklich bedeutet	341
Wie die Meditation heilt	342
Die heilende Kraft der Vorstellung	346
Sechs heilende Meditationen	347
Meditation kann Ihre Leistung bei Arbeit und Spiel verbessern	355
Vergangene Erfolge genießen	358
Spitzenleistungen üben	359

**TEIL V  
DER TOP-TEN-TEIL ..... 363**

**Kapitel 19  
Antworten auf zehn häufig gestellte Fragen über  
Meditation ..... 365**

Entspannt die Meditation nicht zu sehr, lenkt nicht stark von der Arbeit oder dem Studium ab? .....	365
Wie finde ich bei meinem engen Zeitplan Zeit zum Meditieren? .....	366
Wenn ich nicht auf dem Fußboden sitzen und meine Beine kreuzen kann, kann ich dann auf einem Stuhl oder im Liegen meditieren? .....	366
Was kann ich gegen das Gefühl der Unruhe oder des Unbehagens tun, das ich fühle, wenn ich versuche zu meditieren? .....	367
Was sollte ich tun, wenn ich beim Meditieren immer wieder einschlafe? ....	367
Wie kann ich feststellen, ob ich richtig meditiere? Woher weiß ich, dass meine Meditation funktioniert? .....	368
Kann ich meditieren, während ich Auto fahre oder am Computer sitze? ....	369
Muss ich meine religiösen Glaubenssätze aufgeben, um zu meditieren? ....	369
Was kann ich tun, wenn mein Partner oder andere Familienmitglieder meine Meditationsübungen nicht unterstützen? .....	369
Kann die Meditation tatsächlich meine Gesundheit verbessern? .....	370

**Kapitel 20  
Zehn beliebte Allzweck-Meditationen (plus zwei) ..... 371**

Sich entspannen .....	371
Den Atem beobachten .....	372
Gehmeditation .....	373
Achtsam essen .....	373
Schönheit finden .....	375
Liebende Güte kultivieren .....	375
Den Bauch entspannen .....	376
Mit Licht heilen .....	377
Sich erden .....	378
Der Himmel des Geistes .....	379
Ein halbes Lächeln praktizieren .....	380
Der Ort des Friedens .....	380

**TEIL VI  
ANHANG ..... 383**

**A Weitere Quellen zur Meditation ..... 385**

Organisationen und Zentren .....	385
Bücher .....	385

**Stichwortverzeichnis ..... 387**