

Inhalt

Teil 1: Spirituelle Gesundheit durch Meditation

Kapitel 1: Meditation – Medizin für die Seele	10
<i>Rajinder Singh</i>	

Teil 2: Körperliche Gesundheit durch Meditation

Kapitel 2: Meditation – 25 Jahre Erfahrung in der Allgemeinmedizin	26
<i>Matthew Raider, Dr. med.</i>	

Kapitel 3: Krebs: Meditation als Rettungsanker	44
<i>Saraswati Sukumar, Dr. med., Dr. phil.</i>	

Kapitel 4: Meditation im modernen Zeitalter	52
<i>Kunwarjit Singh Duggal, Dr. med.</i>	

Teil 3: Geistige und emotionale Gesundheit durch Meditation

Kapitel 5: Positive psychologische Wirkungen der Shabd-Meditation	66
<i>Renée Menke, lic. phil. I</i>	

Kapitel 6: Meditation und emotionales Wohlbefinden	77
<i>Mark E. Young, Dr. phil.</i>	

Kapitel 7: Die Rolle von Kreativität in Spiritualität und Gesundheit	70
<i>Debbie Purdy</i>	

Kapitel 8: Spiritualität und psychische Gesundheit	101
<i>John McGrew, Dr. phil.</i>	

Kapitel 9: Häufige Fragen zum Thema psychische Gesundheit und Spiritualität	115
<i>Marshall O. Zaslove, Dr. med.</i>	

Teil 4: Inneres Gleichgewicht und Wohlbefinden durch Meditation

Kapitel 10: Durch Meditation ins Gleichgewicht kommen 134
Rimjhim Duggal Stephens, MBBS

Kapitel 11: Meditation und Spiritualität aus Sicht eines Homöopathen ... 143
Timothy W. Fior, Dr. med., D. Ht.

Kapitel 12: Chiropraktik und Meditation: Vom Heilen zur Ganzheit 155
Alan R. Post

Teil 5: Meditation und Gehirn

Kapitel 13: Neurotheologie: Das Gehirn und die Wissenschaft
der Meditation 170
Louis A. Ritz, Dr. phil.

Kapitel 14: Stressabbau zur Förderung von Lern- und
Leistungsfähigkeit 190
Ricki Linksman

Teil 6: Meditation und Schmerzbehandlung

Kapitel 15: Meditation und Rehabilitation – ein persönlicher
Erfahrungsbericht zur Bewältigung traumatischer Erfahrungen 206
Harald Hörmann

Kapitel 16: Meditation und die Heilung von Schmerz 213
James Harris Gruft, Dr. med., DABPM, FAAPMR

Teil 7: Die Meditationstechnik

Kapitel 17: Anleitung zur Jyoti-Meditation 226
Rajinder Singh

Anhang: Referenzen und Literatur 228