

Inhaltsverzeichnis

Einführung	9
Über dieses Buch	9
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	10
1 Warum meditieren?	13
Wie das Leben Sie antreibt – zum Meditieren	14
Der Mythos vom perfekten Leben	14
Wenn alles zerfällt	15
Mit der Hektik der Zeit umgehen	16
Mit Meditation im 21. Jahrhundert überleben	18
Eine fortgeschrittene Technik für den Geist und das Herz	20
Die körperlichen und geistigen Vorteile der Meditation	21
Eine Reise durch Ihr Inneres machen	21
Die Schichten der inneren Erfahrung erkunden	23
Entdecken, wie die Turbulenz den Geist und das Herz bewölkt	26
Wie der Geist gestresst wird	27
Wie die Meditation Stress reduziert	31
Fokus und Konzentration entwickeln	31
Spontane Befreiung zulassen	32
Erfahrungen mit Einsicht durchdringen	32
2 Den Körper entspannen und den Geist beruhigen	37
Die Aufmerksamkeit nach innen richten	38
Den Körper entspannen	39
Achtsamkeit entwickeln: Bewusstsein des Hier und Jetzt	42
Auf den Atem fokussieren	42
Erweiterung auf die Empfindungen	47
Alles willkommen heißen, was auftaucht	48

Disziplin bedeutet einfach »immer wieder«	49
Sich festlegen – und sich daran halten	49
Konsequent bleiben, Tag für Tag	50
Selbstbeherrschung, sowohl auf dem Kissen als auch sonst	50
Die richtige Anstrengung	51
Hundert Prozent geben	51
Mit Ernsthaftigkeit ans Werk gehen	52
Sich mühelos anstrengen	52
Loslassen – wie und was	54
Aufhören zu urteilen	55
Akzeptieren	55
Loslassen	55
Masken ablegen	55
Unterwerfen	57
Ein Übungsprogramm zusammenstellen	57
Jedem das Seine	57
Die Puzzlestücke zusammenfügen	59
Mit anderen meditieren	60

3 Die richtige (Sitz-) Haltung und Routine finden 63

Wie man aufrecht sitzt	64
Mögliche Sitzhaltungen	66
Die Wirbelsäule gerade machen	68
Was Sie mit Augen, Mund und Händen tun sollten	70
Zafus, Bänke und anderes exotisches Zubehör	71
Den Körper auf das Sitzen vorbereiten	71
Stellung der Katze mit Variationen	72
Ausfallstellung	73
Stellung des Schmetterlings	73
Die passende Kleidung und die richtige Zeit	75
Der richtige Zeitpunkt zum Meditieren: Jederzeit	75
Die Dauer der Meditation: Von Quickies zu langen Sitzungen	76
Warum zeitliche Begrenzungen wichtig sind	77
Wo meditieren?	77
Warum es am besten ist, an einer Stelle zu bleiben	78
Den richtigen Platz für die Meditation wählen	79
In der Natur meditieren	80
Einen Altar einrichten – und warum das hilfreich sein könnte	81

4	<i>Das Herz öffnen: Liebe, Mitgefühl und Vergebung</i>	83
	Wie sich Ihr Herz schließt – und wie Sie es wieder öffnen können	84
	Einige Faktoren, die das Herz immer wieder schließen	85
	Einige gute Gründe, das Herz offen zu halten	86
	Entdecken Sie Ihren »zarten Punkt«	88
	Liebe beginnt bei Ihnen	88
	Vier Dimensionen von Liebe	90
	Wie man Liebe für sich selbst und andere erzeugt	91
	Mitgefühl entwickeln	93
	Was ist, wenn Sie Ihr Herz nicht öffnen können – oder schwierige Emotionen dabei aufkommen?	95
	Die eigenen Widerstände mit Dankbarkeit und Vergebung überwinden	97
	Vergebung: Das universelle Lösungsmittel	97
	Dankbarkeit: Die Quelle der Freude	99
5	<i>Problemsituationen und Feinheiten der Meditation</i>	103
	Wie man mit seiner Erfahrung Freundschaft schließt	104
	Mit schwierigen Emotionen meditieren	107
	Mit Ärger meditieren	108
	Mit Furcht und Angst meditieren	108
	Mit Traurigkeit, Kummer und Depression meditieren	110
	Gewohnheitsmäßige Muster auflösen – mit Bewusstsein	111
	Ihr Bewusstsein erweitern	112
	Ihre Gefühle fühlen	112
	Ihre Widerstände und Anhaftungen bemerken	112
	Weisheit finden	113
	In den Kern der Materie vordringen	114
	Die Blockadestelle mit Wesen durchdringen	114
	Mit Mustern arbeiten, bevor Sie blockiert werden	115
	Wie man Muster einen Moment beiseiteschiebt	115
	Loslassen – oder sein lassen	115
	Die Aufmerksamkeit verlagern	115
	Die Energie verschieben	115
	Emotionen in der Vorstellung ausagieren	116
	Achtsamkeit im wirklichen Leben ausagieren	116

Spiritualität kultivieren	118
Vom Glauben zur Reife: Die Ebenen der spirituellen Verbundenheit	118
Das Selbst auflösen oder erweitern: Der Zweck spiritueller Praxis	119
Warum ein Lehrer hilfreich sein kann	122
Heilung durch Meditation	124
Was Heilung wirklich bedeutet	125
Die heilende Kraft der Vorstellung	125
Stichwortverzeichnis	127