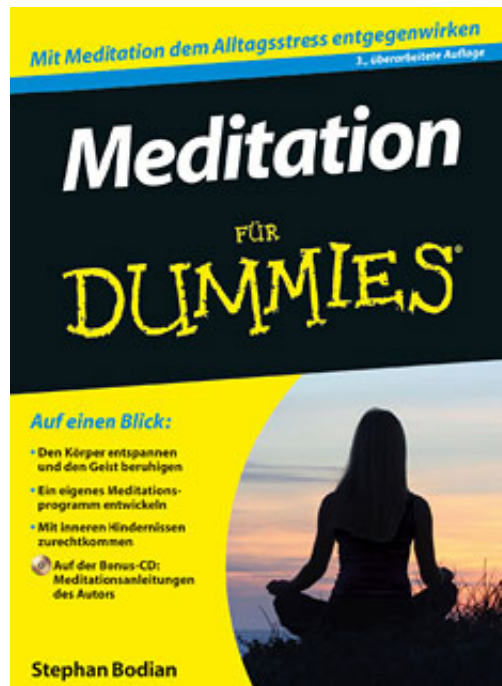


Stephan Bodian Meditation für Dummies

Reading excerpt
[Meditation für Dummies](#)
of [Stephan Bodian](#)
Publisher: Wiley-VCH



<http://www.narayana-verlag.com/b12756>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.com

<http://www.narayana-verlag.com>



Inhaltsverzeichnis

<i>Einführung</i>	17
Über dieses Buch	17
Wie Sie dieses Buch verwenden	19
Wie dieses Buch aufgebaut ist	19
Teil I: Was ist Meditation?	19
Teil II: Der Einstieg in die Meditation	20
Teil III: Problemsituationen und Feinheiten der Meditation	20
Teil IV: Meditation in Aktion	20
Teil V: Der Top-Ten-Teil	20
Teil VI: Anhang	20
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	21
<i>Teil I</i>	
<i>Was ist Meditation?</i>	23
<i>Kapitel 1</i>	
<i>Was Meditation ist - und Was nicht</i>	25
Die Reise der Meditation antreten	25
Verschiedene Wege auf denselben Berg	27
Der Blick vom Gipfel - und von anderen Spitzen auf dem Weg dorthin	29
Der Geschmack einer reinen Bergquelle	31
Kein Ort ist mit dem Zuhause vergleichbar - und Sie sind bereits dort	31
Die Achtsamkeit entwickeln: Das Geheimnis der Meditation	34
Die Konzentration entwickeln	35
Das rezeptive Bewusstsein öffnen	36
Größere Einsicht durch Kontemplation erlangen	36
Positive, heilende Zustände des Geistes kultivieren	37
Andere Reisen, die sich als Meditation maskieren	37
<i>Kapitel 2</i>	
<i>Warum meditieren?</i>	41
Wie das Leben Sie antreibt - zum Meditieren	41
Der Mythos vom perfekten Leben	42
Wenn alles zerfällt	43
Mit der postmodernen Zwangslage umgehen	44
Vier verbreitete »Lösungen«, die nicht wirklich funktionieren	47

Mit Meditation im 21. Jahrhundert überleben	49
Eine fortgeschrittene Technik für den Geist und das Herz	49
Die körperlichen und geistigen Vorteile der Meditation	52
Elf weitere gute Gründe, um zu meditieren	54

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
Die Meditation erreicht die Hauptstraße: 1960 bis heute	71

Kapitel 4

Gas Fundament legen: Motivation, Einstellung und Anfängergeist **75**

Mit Anfängergeist anfangen (und aufhören)	76
Was motiviert Sie zum Meditieren?	78
Verbesserung Ihres Lebens	80
Sich selbst verstehen und annehmen	81
Ihre wahre Natur verwirklichen	81
Andere erwecken	82
Die angeborene Perfektion zum Ausdruck bringen	82
Wie Sie mit Ihrer Meditation in Harmonie leben können	82

Kapitel 5

Wie Sie durch Ihren Geist gestresst werden und was Sie dagegen tun können **87**

Eine Rundreise durch Ihr inneres Terrain machen	87
Die Schichten der inneren Erfahrung durchkämmen	88
Entdecken, wie die Turbulenz Ihren Geist und Ihr Herz bewölkt	92
Wie Ihr Geist gestresst wird	95
Beschäftigung mit der Vergangenheit und der Zukunft	98

Widerstand, die Dinge so zu akzeptieren, wie sie sind	98
Widerstand gegen den Wandel	98
Widerstand gegen den Schmerz	99
Der beurteilende und vergleichende Geist	99
Erlernte Hilflosigkeit und Pessimismus	99
Überwältigende Emotionen	100
Fixierung der Aufmerksamkeit	101
An einem getrennten Selbst hängen	101
Wie die Meditation Stress reduziert	102
Fokus und Konzentration entwickeln	102
Spontane Befreiung zulassen	103
Ihre Erfahrungen mit Einsicht durchdringen	104

Teil II

der Einstieg in die Meditation **109**

Kapitel 6

Grundkurs in Meditation: Gen Körper entspannen und den Geist beruhigen **111**

Die Aufmerksamkeit nach innen richten	112
Den Körper entspannen	113
Achtsamkeit entwickeln: Bewusstsein des Hier und Jetzt	116
Auf den Atem fokussieren	117
Erweiterung auf die Empfindungen	120
Alles willkommen heißen, was auftaucht	121
Den jungen Hund erziehen	122

Kapitel 7

Vorbereitung auf die Meditation: Haftung, Strecken und Stillsitzen **125**

Eine Schlange in einen Bambusstab stecken - oder die hohe Kunst des stillen Sitzens	126
Wie man aufrecht sitzt	127
Was von der Taille abwärts zu tun ist - und andere Fantasien	130
Die Wirbelsäule gerade machen	135
Zafus, Bänke und anderes exotisches Zubehör	138
Den Körper auf das Sitzen vorbereiten	139
Stellung der Katze mit Variationen	140
Stellung der Kobra	141
Stellung der Heuschrecke	142
Ausfallstellung	143
Stellung des Schmetterlings	144
Wiegenstreckung	145

Kapitel 8	
<i>Bekleidung, Ort, Zeit, Dauer und andere praktische Hinweise</i>	149
Die passende Kleidung: Bequem, nicht modisch	150
Der richtige Zeitpunkt zum Meditieren: Jederzeit	150
Die Dauer der Meditation: Von Quickies zu langen Sitzungen	152
Essen und Trinken vor der Meditation: Was ist erlaubt, was sollten Sie vermeiden?	154
Wo meditieren? Einen heiligen Raum schaffen	155
Warum es am besten ist, an einer Stelle zu bleiben	156
Den richtigen Platz wählen	157
Einen Altar einrichten - und warum das hilfreich sein könnte	158
Kapitel 9	
<i>Anstrengung, Disziplin und Loslassen</i>	161
Disziplin bedeutet einfach »immer wieder«	161
Sich festlegen - und sich daran halten	162
Konsequent bleiben, Tag für Tag	163
Selbstbeherrschung, sowohl auf dem Kissen als auch sonst	164
Die richtige Anstrengung: Nicht zu viel und nicht zu wenig	165
Hundert Prozent seiner Energie geben	165
Mit Ernsthaftigkeit ans Werk gehen	166
Sich mühelos anstrengen	166
Loslassen - wie und was	169
Kapitel 10	
<i>Das Herz öffnen: Liebe, Mitgefühl und Vergebung</i>	175
Wie sich Ihr Herz schließt - und wie Sie es wieder öffnen können	176
Einige Faktoren, die Ihr Herz immer wieder schließen	176
Einige gute Gründe, das Herz offen zu halten	178
Entdecken Sie Ihren »zarten Punkt«	180
Liebe beginnt bei Ihnen	181
Vier Dimensionen von Liebe	182
Wie man Liebe für sich selbst und andere erzeugt	183
Die Tore öffnen	184
Den Fluss lenken	185
Wie man Leiden mit Mitgefühl umwandelt	186
Vorbereitende Übungen für die Erzeugung von Mitgefühl	187
Leiden mit der Macht des Herzens umwandeln	188
Die eigenen Widerstände mit Dankbarkeit und Vergebung überwinden	191
Vergebung: Das universelle Lösungsmittel	191
Dankbarkeit: Die Quelle der Freude	193

Teil III	
<i>Problemsituationen und Feinheiten der Meditation</i>	197
Kapitel 11	
<i>Schwierige Emotionen und gewohnheitsmäßige Muster in der Meditation</i>	199
Wie man mit seiner Erfahrung Freundschaft schließt	200
Ihre Gedanken und Gefühle umarmen	200
Ihre Erfahrung benennen	201
Alles willkommen heißen, was auftaucht	202
Mit schwierigen Emotionen meditieren	202
Mit Ärger meditieren	204
Mit Furcht und Angst meditieren	205
Mit Traurigkeit, Kummer und Depression meditieren	206
Gewohnheitsmäßige Muster auflösen - mit Bewusstsein	207
Nennen Sie Ihre »Melodie«	208
Ihr Bewusstsein erweitern	208
Ihre Gefühle fühlen	208
Ihre Widerstände und Anhaftungen bemerken	209
Weisheit finden	209
In den Kern der Materie vordringen	211
Die Blockadestelle mit Wesen durchdringen	211
Mit Mustern arbeiten, bevor Sie blockiert werden	211
Wie man Muster einen Moment beiseiteschiebt	212
Loslassen - oder sein lassen	213
Die Aufmerksamkeit verlagern	213
Die Energie verschieben	213
Emotionen in der Vorstellung ausagieren	213
Achtsamkeit im wirklichen Leben ausagieren	214
Wie (und wann) Hilfe bei Verhaltensmustern suchen	216
Reden ist wichtig - aber Sie müssen mehr tun	217
Fragen Sie herum	217
Wählen Sie die Person, nicht die Empfehlungsschreiber	217
Entscheiden Sie, ob Spiritualität für Sie wichtig ist	217
Kapitel 12	
<i>Mit Hindernissen und Nebenwirkungen zurechtkommen</i>	219
Wie Sie die Hindernisse auf Ihrer Meditationsreise umgehen	219
Schläfrigkeit	220
Unruhe	221
Langeweile	221
Angst	221
Zweifel	222
Aufschieben	223

Übereifer	223
Selbstbewertung	224
Anhaften und Verlangen	224
Stolz	225
Fliehen	226
Ausweichen	226
Die Nebenwirkungen genießen - ohne sich ablenken zu lassen	226
Entzücken und Seligkeit	228
Visionen und andere Sinneserfahrungen	229
Emotionale Achterbahn	229
Energetische Öffnungen	230

Kapitel 13

Spiritualität kultivieren

237

Was bedeutet Spiritualität überhaupt?	238
Die »ewige Philosophie«: Wo alle Religionen übereinstimmen	241
Vom Glauben zur Reife: Die Ebenen der spirituellen Verbundenheit	242
Das Selbst auflösen oder erweitern: Der Zweck spiritueller Praxis	244
Der Weg der Hingabe: Auf der Suche nach der Einheit	248
Mantra: Das Göttliche in jedem Moment hervorrufen	250
Die Übung der Gegenwart Gottes	250
Guru-Yoga: Die tibetische Hingabemeditation	251
Der Weg der Einsicht: Entdecken, wer Sie sind	253
Ihre Grenzen erweitern	255
In die Natur des Geistes blicken	256
Fragen Sie sich: »Wer bin ich?«	258
Wie man einen Lehrer findet - und warum Sie sich darum kümmern sollten	259
Den richtigen Lehrer wählen	259
Warum Sie vielleicht einen Lehrer benötigen	260
Worauf Sie bei einem Lehrer achten müssen	261
Wie man einen Lehrer findet	264

Kapitel H

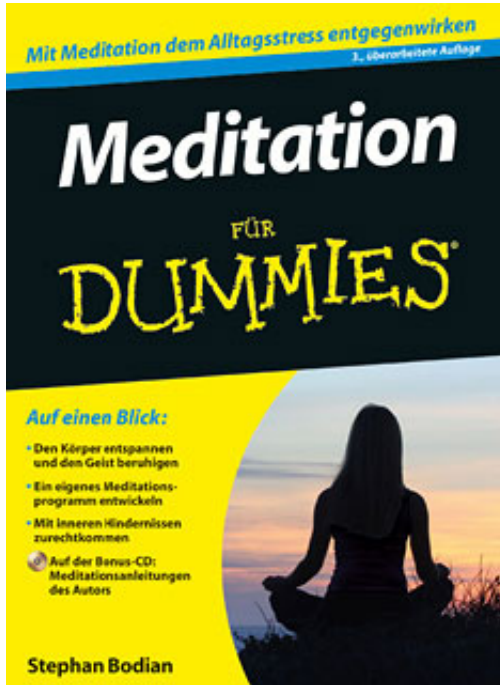
Ein eigenes Meditationsprogramm entwickeln

267

Die Puzzlestücke zusammenfügen	267
Jedem das Seine	269
Stärken ausbauen oder Schwächen kompensieren?	269
Experimentieren Sie, vertrauen Sie Ihrer Intuition	
und legen Sie sich dann fest	271
Ein regelmäßiges Übungsprogramm zusammenstellen	272
Zwei oder mehr beisammen: Mit anderen meditieren	274
Einer Meditationsgruppe beitreten oder eine gründen	274
Ihren ersten Workshop oder Ihr erstes Retreat besuchen	275
Mönch für einen Tag: Ihr eigenes einsames Retreat durchführen	276

Teil W	
Meditation in Aktion	279
Kapitel 15	
Meditation im Alltag	281
Jeden Schritt in Frieden tun: Meditation auf das Handeln ausdehnen	281
Zu Ihrem Atem zurückkehren	284
Auf die Glocke des Bewusstseins hören	286
Einen Ausdruck wiederholen, um die Achtsamkeit zu unterstützen	286
Beachten Sie, wie Situationen Sie beeinflussen	287
Meditation auf Ihre gewöhnlichen Aktivitäten anwenden	288
In der Familie meditieren: Partner, Kinder und andere nahestehende Menschen	291
Mit Kindern meditieren	292
Mit Partnern und Familienmitgliedern meditieren	293
Meditative körperliche Liebe	293
Kapitel 16	
Heilung und Leistungsverbesserung durch Meditation	297
Auch die Meditation hat die Macht, die Heilung Ihres Körpers zu unterstützen	298
Was Heilung wirklich bedeutet	299
Wie die Meditation heilt	300
Die heilende Kraft der Vorstellung	304
Sechs heilende Meditationen	305
Meditation kann Ihre Leistung bei Arbeit und Spiel verbessern	313
Vergangene Erfolge genießen	316
Spitzenleistungen üben	317
Teil V	
Der Top-Ten-Teil	319
Kapitel 17	
Antworten auf zehn häufig gestellte Fragen über Meditation	321
Entspannt mich die Meditation nicht zu sehr, lenkt sie mich nicht stark von meiner Arbeit oder meinem Studium ab?	321
Wie finde ich bei meinem engen Zeitplan Zeit zum Meditieren?	322
Wenn ich nicht auf dem Fußboden sitzen und meine Beine kreuzen kann, kann ich dann auf einem Stuhl oder im Liegen meditieren?	322
Was kann ich gegen die Unruhe oder das Unbehagen tun, die beziehungsweise das ich fühle, wenn ich versuche zu meditieren?	323
Was sollte ich tun, wenn ich beim Meditieren immer wieder einschlafe?	323

Wie kann ich feststellen, ob ich richtig meditiere? Woher weiß ich, dass meine Meditation funktioniert?	324
Kann ich meditieren, während ich Auto fahre oder am Computer sitze?	325
Muss ich meine religiösen Glaubenssätze aufgeben, um zu meditieren?	325
Was soll ich tun, wenn mein Partner oder andere Familienmitglieder meine Meditationsübungen nicht unterstützen?	325
Kann die Meditation tatsächlich meine Gesundheit verbessern?	326
<i>Kapitel 18</i>	
<i>Zehn beliebte Atzuteck-Meditationen (plus zutei)</i>	327
Sich entspannen	327
Den Atem beobachten	328
Gehmeditation	329
Achtsam essen	329
Schönheit finden	330
Liebende Güte kultivieren	331
Den Bauch entspannen	332
Mit Licht heilen	332
Sich erden	333
Der Himmel des Geistes	334
Ein halbes Lächeln praktizieren	335
Der Ort des Friedens	335
<i>Teil V</i>	
<i>Anhang</i>	337
<i>Weitere Quellen zur Meditation</i>	339
Organisationen und Zentren	339
Bücher	340
<i>Stichwortverzeichnis</i>	341



Stephan Bodian
[Meditation für Dummies](#)

344 pages, pb
publication 2011



order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com