

Mouni Sadhu

Konzentration und Selbstverwirklichung

Die bewährtesten Methoden
aus Ost und West
zur Aktivierung der Verstandes-
und Seelenkräfte

Otto Wilhelm Barth Verlag

INHALTS VERZEICHNIS

Vorwort

Erster Teil

Einführung	11
1. Kapitel: Begriffsbestimmung	11
2. Kapitel: Die Methode	13
3. Kapitel: Nutzen der Konzentration	15
4. Kapitel: Die Rolle der Konzentration in der Suche nach der Wahrheit	18
5. Kapitel: Wer ist geeignet zum Studium der Konzentration?	25
6. Kapitel: Vorbedingungen für den Erfolg	28
7. Kapitel: Ratschläge für den Schüler	30

Zweiter Teil

Psychologische Betrachtungen und Rückschlüsse	34
8. Kapitel: östliche Methoden oder Yoga (Verstand vor Gefühl)	34
9. Kapitel: Die westliche Tradition (Gefühl vor Verstand)	40
10. Kapitel: Hindernisse und Hilfen	57
11. Kapitel: Rechte innere Haltung - der Schlüssel zum Erfolg	61
12. Kapitel: Was ist der Verstand?	64
13. Kapitel: Verschiedene Aspekte des Bewußtseins	69
14. Kapitel: Psychologie des Erfolgs	74

Dritter Teil

Die Übungen	81
15. Kapitel: Technische Vorbereitung	81
16. Kapitel: Erste Serie - Grundübungen	91
17. Kapitel: Zweite Serie	97
18. Kapitel: Dritte Serie — Fortgeschrittene Übungen	109
19. Kapitel: Vierte Serie	125
20. Kapitel: Fünfte Serie — Abschlußübungen	134
21. Kapitel: An der Schwelle der Meditation	152

Vierter Teil

Abschluß und Ausblick	164
22. Kapitel: Wiederauferstehung in ein neues Bewußtsein	
Bibliographie	164