

Lutz Schwäbisch/Martin Siems

# Selbstentfaltung durch Meditation

Eine praktische Anleitung

Rowohlt

Landes-Lehrer-Bibliothek  
des Fürstentums Liechtenstein  
Vaduz

# Inhalt

i. Einführung	9
1. Zu diesem Buch	9
2. Zur Meditation	13
3. Zur Selbstentfaltung	17
4. Zur Erfahrung	20
5. Zur Selbstakzeptierung	24
6. Meditation und Gesellschaft	27
7. Zu den weiteren Kapiteln	31
II. Stress und Entspannung	33
1. Die Stressreaktion	33
2. Stress durch innere Faktoren	36
3. Die Entspannungsreaktion	40
4. Die Entstressung	45
5. Die Stärkung des Grundvertrauens	49
6. Die Wirkung von Meditation	51
III. Praktische Meditationsanleitung	59
1. Das Mantra	59
2. Der äußere Rahmen für die Meditation	61
3. Die Entspannungsanweisung	63
4. Atem und Mantra	66
5. Störungen	68
6. Entstressungssymptome	71
7. Ihr eigener Prozeß	74
IV. Der Entstressungsprozeß	76
1. Ein allgemeines tiefenpsychologisches Persönlichkeitsmodell	76
2. Penfields Untersuchungen	82
3. Unerledigte Konflikte	84
4. Der Urschmerz	90
5. Das Geburtstrauma	94
6. Erfahrungen aus der LSD-Therapie	97
7. Die symbolisierten Gefühle	101
8. Entstressung auf der Körperebene	104

9. Physiologische Entstressung	<b>108</b>
10. Bedeutung für die Meditation	110
11. Psychotherapie und Meditation	115
<b>V. Die Stärkung des Grundvertrauens</b>	<b>118</b>
1. Transzendieren während der Meditation	118
2. Gipfelerlebnisse nach Maslow	125
3. Die kosmisch-mystische Erfahrung in den Religionen	133
4. Die psychedelische Therapie	137
5. Erlebniskategorien der mystischen Erfahrung	<b>140</b>
6. Bedeutung für unsere Meditationspraxis	<b>146</b>
<b>VI. Selbstentfaltung</b>	<b>149</b>
1. Bewußtheit im Alltag	149
2. Selbstakzeptierung	154
3. Selbsta Ausdruck	157
4. Verantwortung übernehmen	161
5. Die innere Bühne	166
6. Die Erforschung des Selbst	172
7. Das Selbst als Zentrum unseres Erlebens	180
8. Charakteristika des selbstentfalteten Menschen	182
9. Selbstentfaltung als Prozeß	186
10. Bedeutung für unsere Meditationspraxis	190
<b>VII. Meditation aus der Mitte</b>	<b>192</b>
1. Der Sitz	194
2. Zen-Meditation	199
3. Hara	201
4. Eutonie	208
5. Bedeutung für unsere Meditationspraxis	211
<b>OMAHHUM</b>	<b>215</b>
Anhang 1: Literatur	216
Anhang 2: Wer ist wer?	218