

Arnold Mindell

# Traumkörper und Meditation

Arbeit an sich selbst

!

L

• • •

Walter-Verlag  
Ölten und Freiburg im Breisgau

Vaduz

# Inhalt

Vorbemerkung und Danksagung . . . . .	9
---------------------------------------	---

## **Stillschweigende Voraussetzungen der Arbeit an sich selbst**

<i>Meditation im Osten und im Westen - ein kurzer Vergleich</i> . . .	15
Die extravertierte Einstellung . . . . .	16
Die Zersplitterung in der westlichen Psychotherapie. . . . .	17
Östliche Praktiken. . . . .	18
Östliche und prozeßorientierte Meditation. . . . .	19
Beziehung. . . . .	20
Verstandeskram. . . . .	20
Erleuchtung oder New-Age-Überheblichkeit . . . . .	22
Gefahren der Entspannung. . . . .	23
Zusammenfassung. . . . .	24
Ein neuer Zugang zur Meditation. . . . .	25

<i>Paradigmenwechsel in der Meditation.</i> . . . . .	26
Ziele sind Prozesse. . . . .	26
Ist es falsch, menschlich zu sein?. . . . .	27
Grundlagen der Prozeßarbeit . . . . .	29

<i>Kanäle und Meditationsrituale.</i> . . . . .	38
Kanalbesetzung und veränderte Bewußtseinszustände . . . . .	39
Meditation: Prozeß und Technik. . . . .	48

## **Stufen der bewußten Wahrnehmung**

<i>Wahrnehmung der Kanäle.</i> . . . . .	55
Leiden und Bewußtsein . . . . .	56
Das Element des Kriegers. . . . .	57
Ein Traum. . . . .	58

Der erste Schritt: das Herausfinden des Kanals. . . . .	59
Alchemie. . . . .	62
Sitzen Sie ruhig und schließen Sie Ihre Augen. . . . .	62
<i>Amplifikation. . . . .</i>	64
Arbeit mit der Visualisation. . . . .	64
Amplifikation des Hörens. . . . .	65
Innere Kritik. . . . .	66
Körpergefühl. . . . .	67
Bewegung. . . . .	72
<i>Grenzen. . . . .</i>	87
Die unveränderliche Botschaft. . . . .	87
Das Ergreifen der Grenze. . . . .	89
Träumen im Bereich der Grenze. . . . .	90
Definition von Grenzen. . . . .	92
Befreiung. . . . .	92
Arbeit an der Grenze. . . . .	93
Grenzen und Symptome. . . . .	94
Kanalwechsel und Weiterentwicklung. . . . .	96
<i>Veränderte Bewußtseinszustände. . . . .</i>	99
Kanalwechsel. . . . .	100
Der Verbündete des Kriegers. . . . .	103
Veränderte Bewußtseinszustände. . . . .	105
Leiden. . . . .	107
<i>Traum- und Körperarbeit an sich selbst. . . . .</i>	113
Paradigmen in Traum- und Körperarbeit. . . . .	114
Individuelle Traumarbeit. . . . .	116
Schritte der Arbeit an sich selbst. . . . .	119
Körperkanäle in der Traumarbeit. . . . .	122
 <b>Weltarbeit</b>	
<i>Beziehungsarbeit. . . . .</i>	125
Die unmittelbare Umgebung: der Beziehungskanal. . . . .	126
Introvertierte Arbeit. . . . .	127
Extravertierte Arbeit. . . . .	128
Meditation und Körperkontakt. . . . .	134

<i>Arbeit an der Erde</i> . . . . .	138
Übungen mit der Erde . . . . .	138
Übungen mit der häßlichen Seite der Erde . . . . .	139
Introvertierte Politik . . . . .	141
Der Weltkanal und die Visionssuche . . . . .	144
Meine Visionssuche . . . . .	146
<i>Wer ist es, der meditiert?</i> . . . . .	149
Langzeit- und Kurzzeitbewußtsein . . . . .	149
Wer ist hier? . . . . .	152
Das Bewußtseinsprinzip . . . . .	153
Das Traumkörperbewußtsein in der Geschichte . . . . .	155
<i>Fragen und Antworten</i> . . . . .	158
<b>Anhang</b>	
Erläuterungen . . . . .	169
Anmerkungen . . . . .	171
Literaturverzeichnis . . . . .	172
Bildnachweis . . . . .	175