

Gerald Pohler  
Grundwissen  
Meditation

Ursprünge  
Formen  
Praktische Übungen

# Inhalt

Vorwort . . . . .	9
Was ist Meditation? . . . . .	11
Warum Meditieren? . . . . .	13
Der Ursprung der Meditation und ihre Verbreitung . . . . .	14
<i>Von Indien nach China.</i> . . . . .	16
<i>Von Indien nach Tibet.</i> . . . . .	17
<i>Von Indien in den Westen.</i> . . . . .	19
<i>Von Japan in den Westen.</i> . . . . .	25
Religion und Meditation. . . . .	27
<i>Meditation im Hinduismus.</i> . . . . .	27
<i>Meditation im Tantrismus.</i> . . . . .	29
<i>Meditation im Taoismus.</i> . . . . .	31
<i>Meditation im Buddhismus.</i> . . . . .	32
<i>Meditation im Christentum.</i> . . . . .	33
<i>Meditation im Islam.</i> . . . . .	35
Esoterik und Meditation. . . . .	36
Psychotherapie und Meditation. . . . .	37
<i>Meditation bei Angststörungen.</i> .....	38
<i>Meditation bei Depressionen.</i> . . . . .	41
<i>Meditation bei psychosomatischen Erkrankungen.</i> .....	43
<i>Meditation bei Suchterkrankungen.</i> . . . . .	45
Meditation als Weg zu inneren Kraftquellen. . . . .	46
<i>Meditation und die Steigerung der körperlichen und psychischen Leistungsfähigkeit.</i> . . . . .	46
<i>Meditation und Sport.</i> . . . . .	47
<i>Meditation bei Stress, Schmerz oder vor Operationen.</i> . . . . .	48
<i>Meditation und Gesundheitsvorsorge.</i> . . . . .	49

<i>Meditation</i>	<i>und</i>	<i>Kreativität</i> .....	50
<i>Positives Denken, Visualisierung und Meditation</i> .....			51
<i>Achtsamkeitsmeditation zur Kontrolle von Gedanken und Gefühlen</i> . . . . .			53
<b>Erfahrungen während der Meditation</b> . . . . .			54
<i>Entspannung und Stressabbau</i> . . . . .			54
<i>Außergewöhnliche Lichtphänomene</i> . . . . .			57
<i>Das Hören »mystischer Töne«</i> . . . . .			57
<i>Außergewöhnliche Energiewahrnehmungen</i> .....			58
<i>Emotionen</i> . . . . .			59
<i>Gedanken</i> . . . . .			59
<i>Das Auftreten von vergangenen Ereignissen</i> .....			59
<i>Samahdi, Satori, Erleuchtung, transzendentes Bewusstsein, kosmisches Bewusstsein</i> . . . . .			60
<i>Spirituelle Krisen</i> . . . . .			62
<b>Meditationsmethoden</b> . . . . .			63
<i>Meditation auf Naturobjekte</i> .....			64
<i>Meditation auf die Atmung</i> .....			64
<i>Meditation mittels Ajapajapa</i> . . . . .			65
<i>Meditation mit Mantras</i> . . . . .			65
<i>Transzendente Meditation</i> .....			66
<i>Relaxation Response nach Benson</i> . . . . .			68
<i>Klinisch standardisierte Meditation</i> .....			68
<i>Das Herzensgebet</i> . . . . .			68
<i>Meditation auf Chakren</i> . . . . .			69
<i>Meditation mit Yantras</i> . . . . .			71
<i>Meditation mit Mandalas</i> . . . . .			72
<i>Meditation auf innere Töne</i> .....			72
<i>Meditation auf inneres Licht</i> .....			73
<i>Der Rosenkranz</i> .....			73
<i>Samatha-Meditation</i> . . . . .			74
<i>Vipassana-Meditation</i> . . . . .			75
<i>Zen-Meditation</i> . . . . .			76
<i>Koan</i> . . . . .			77
<i>Oshos Meditationstechniken</i> . . . . .			78

Die wissenschaftliche Erforschung der Meditation . . . . .	80
<i>Die Forschung mit Meistern.</i> . . . . .	81
<i>Transzendente Meditation.</i> . . . . .	83
<i>Der gegenwärtige Forschungsstand.</i> .....	87
<i>Wirkt Meditation auf unsere Gesellschaft positiv ein?</i> .....	89
Gurus, Einweihungen, Meditationslehrer, Meditationskurse, Workshops. . . . .	91
<i>Die Meister-Schüler-Beziehung.</i> . . . . .	92
<i>Einweihungen.</i> . . . . .	96
<i>Die Bedeutung der Gruppe.</i> . . . . .	97
<i>Meditationslehrer.</i> . . . . .	99
<i>Meditationskurse und Workshops.</i> . . . . .	99
Ein einfaches Übungsprogramm . . . . .	101
<i>Allgemeine Voraussetzungen.</i> . . . . .	101
<i>Meditation durch Konzentration auf die Atmung.</i> .....	103
<i>Mantra-Meditation.</i> . . . . .	106
<i>Yantra-Meditation.</i> . . . . .	107
<i>Meditation auf das OM.</i> . . . . .	109
<i>Meditation auf innere Töne.</i> . . . . .	110
<i>Meditation auf inneres Licht.</i> .....	111
<i>Achtsamkeitsmeditation.</i> . . . . .	112
<i>Ein Meditationszyklus.</i> . . . . .	113
Häufig gestellte Fragen. . . . .	113
Weiterführende Literatur. . . . .	117