

Johannes F. Boeckel

Meditations- praxis

**Techniken
und Methoden**

Inhalt

**Ein Kapitel über Freiheit -
auch als Vorwort für dieses Buch zu lesen 9**

2.

**Die Zeitsituation:
Unser persönliches Menschsein kommt zu kurz 12**

3.

Was ist Meditation? 15

4.

Die Zwangspause als Selbsthilfe 19

5.

Meditationserfahrungen hat jeder von uns 22

6.

Was nützt Meditation? 26

7.

Die Frage nach der Methode 28

Der persönliche Weg 28

Der Stellenwert der Technik 31

Das Vehikel 33

Die zwei Wege in der Meditation 36

Die hauptsächlichen Meditationswege 39

Das autogene Training nach J. H. Schultz 39 - Carl Happichs »Gang auf die Wiese« 40 - Georg Volks »Einübung des Lächelns« 41 - Die Meditation Rudolf Steiners und Friedrich Rittelmeyers 42 — Die Exerzitien des Ignatius von Loyola 42 - Das Herzens- oder Jesusgebet 43 - Der Weg der Mystik 44 - Die Transzendente Meditation des Maharishi Mahesh Yogi 45 - Die Zen-Meditation 46 - Der Yoga-Weg 47 - Die buddhistische Satipatthana-Meditation 49

Das Mantra 51

Das Kôan 55

8.

Die Grundlagen der Meditation 57

Das richtige Atmen 57

Die Haltung des Körpers 61

Die innere Haltung 81

Der Ablauf einer Meditation 88

9.

Der Alltag als Übungsfeld 95

Meditation als regelmäßige Übung 95
Modelle für den Alltag 100

Eine Ruheübung 100 - Einfache Weisen des
Meditierens 103 - Achtsamkeit als Übung 104 -
Bild-Meditation 109 - Text-Meditation 114 -
Musik-Meditation 120 - Meditation durch kreatives
Tun 122 - Meditation des Mitmenschen 130 - Das
Lächeln üben 138 - Vorausmeditation und
Rückmeditation des Tages 140

10.

Meditation als Weg der Selbstfindung 144

Wer bin ich? 144
Wünsche 148
Stufen 151
Die zwei Wirklichkeiten 154
Der Sinn der Symbole 158
Satori und christliche Transzendenzerfahrung 160
Ist Meditation ein Erlösungsweg? 162

11.

Anhang 165

Meditationslehrer 165
Meditationshäuser und Klöster
Hilfreiche Literatur
Literaturnachweis
Register