

H A N S   -   U L R I C H   R I E K E R

DAS GEHEIMNIS  
DER  
MEDITATION

MCMLIII

R A S C H E R   V E R L A G   Z Ü R I C H

## *Die Folge der Kapitel:*

	Seite
Einleitung	9
Wozu Medieation?	17
Der Blick nach innen	21
Was ist Meditation?	32
Der Weg zur Meditation	40
Die Voraussetzungen der erfolgreichen Meditation	53
Das Problem der Umweltbedingungen	64
Die räumliche Umgebung	69
Die Kleidung	76
Der Meditationssitz	80
Der sechste Sinn	88
Die Wahl der Tageszeit	94
Kleine Nachbemerkungen zu den großen Vorbereitungen	98
Geistige, seelische und körperliche Votaussetzungen für den Beginn	101
Inhalt und Objekte der Meditation	114
Die Atembeobachtung	125
Das Weltbild des Gedankeninhaltes	138
Die klassischen Meditationsobjekte	148
Die Wshl das Objektes	172
Die psychischen Vorgänge in der Meditation	178
Der Meditationsablauf im Grundriß	185
Die Versenkungen	197
 Anhang:	
Meditation im japanischen Zen-Buddhismus	202
Meditation im Wunderland Tibet	209
Meditation im Christentum	216