

Dr. med. Jürg Wunderli

Schritte nach innen

Meine Erfahrungen mit Meditationen

Herderbücherei

Inhalt

Das innere Bedürfnis.	9
Stille und Schweigen.	15
Apathie und Trance als Gefahren.	18
Geduld und Absichtlosigkeit.	28
Einsamkeit.	31
Ort und Zeit.	34
Die körperliche Entspannung.	39
Die Atmung.	44
Die Sitzhaltung.	54
Konzentration.	59
Eine konzentrierte Grundübung.	67
Störungen aus dem Unbewußten.	72
Der Lehrer.	78
Spontane Meditationserfahrungen.	85
Staunen und Begeisterung.	89
Selbstvergessen sinnlich staunen.	95
Die ungegenständliche oder kontemplative Meditation.	112
Warum ich wieder meditieren möchte.	121