

Inhalt

Einleitung	1
Woher Meditation kommt	4
Meditation im modernen Europa	10
Gute Wissenschaft erkennen	13
Das Gehirn verändert sich.....	21
Die Stufen der Meditation	28
1. Stufe der Versenkung.....	30
2. Stufe der Versenkung.....	33
3. Stufe der Versenkung.....	34
4. Stufe der Versenkung.....	37
Eine Zwischenbilanz	39
5. Stufe der Versenkung.....	41
6. Stufe der Versenkung.....	45
7. Stufe der Versenkung.....	47
8. Stufe der Versenkung.....	49
9. und 10. Stufe der Versenkung	50
Die Natur der Versenkungsstufen.....	51
Das unbewusste Denken	55
Verarbeitung von Gefühlen	59
Intuitives Denken	69
Die große Leere und das dritte Auge	88
Das sprachliche Denken	102
Gibt es einen freien Willen?	105
Das vernetzte Gehirn	111
Alte Weisheit – moderne Wissenschaft	116
Aufmerksamkeit und Achtsamkeit	119
Qi und Kundalini	125
Nahtod-Erlebnisse	136

Mögliche Gefahren für Meditierende.....	148
Lehrer und Schüler	151
Drogen: seit 2 500 Jahren überholt	154
Umgang mit dem Unbewussten.....	156
Geführte Meditation und Suggestion	160
Regeln für den Selbstschutz	164
Meditation und Gesundheit.....	169
Die Praxis der Meditation	175
Verwurzeln zwischen Himmel und Erde	177
Den Atem lenken	182
Gedanken beruhigen	186
Entspannung	189
„Leben in jedem Atemzug“	191
Die Versorgung des Gehirns.....	194
Intuitive Ernährung	195
Einkaufen als Meditation	198
Bestandteile der Nahrung.....	199
Asien und Europa.....	206
Schlusswort	208
Literatur	210
Adressen im Internet	214
Sachverzeichnis	216