

Inhalt

Vorwort	4
Meditationseinstiege	6
Eine kurze Geschichte des Meditierens	8
Test: Welcher Meditationstyp bin ich?	16
Auswertung	18
Meditationsziele	20
Warum meditieren?	22
14 Meditationsweisen	28
❶ Geführte Meditationen	30
❷ Mantram-Meditationen	48
❸ Zen-Meditation	55
❹ Vipassana-Meditation	68
❺ Neue Alltags-Meditationen	70

6	Atem-Meditation	91
7	Upekkha-Meditation	97
8	Musik-Meditation	99
9	Meditation im Stehen	102
10	Der kleine Energiekreislauf	109
11	Spezielle Meditationsanwendungen	112
12	Gebets-Meditation	116
13	Meditation(en) in Bewegung	117
14	Sport und Meditation	120
	Meditieren als Lebenskunst	122
Anhang		124
	Bücher & Adressen	124
	Sachregister	127
	Impressum	128