

Inhaltsverzeichnis

Der Autor	15
Vorwort des deutschen Herausgebers	17
Vorwort des indischen Herausgebers	19
Hinweise zu Sonderzeichen,	
Aussprache, sprachlichen Besonderheiten, Abkürzungen	20
Einleitung	23
Konzentration	23
Meditation	25
Konkrete und abstrakte Meditation	26
Wirkungen von Meditation	28
Einstimmung auf die Meditation: Dhyāna-Stotras	31
 1. Kapitel – Theorie der Konzentration	 57
Was ist Konzentration?	58
Konzentrationstechnik	60
Konzentrationspunkte	61
Tipps für die Wahl deines Konzentrationspunktes	61
Den Konzentrationspunkt mit dem Blick verbinden	63
Konzentrationshilfen	64
Etwaige Anfangerscheinungen	65
Schrittweise Entwicklung	66
Antarmukha-Vritti und Bahirmukha-Vritti	70
Antarmukha-Vritti	70
Bahirmukha-Vritti	70
Die Gesetzmäßigkeiten des Geistes	71
Die 5 Grund-Modifikationen des Geistes	71
Übungswege im Hatha- und Rāja-Yoga	75
Das Wandern des Geistes reduzieren	76
Positive Folgen geistiger Entwicklung	76
Die Strahlen des Geistes bündeln	78
Vorhandene Kräfte nutzen	79
Den Geist-Psyche-Komplex verstehen und nutzen	81
Das Unterbewusstsein	81
Die Kraft des Geistes	83
Yoga-Prashnottarī – Fragen von Schülern	97

2. Kapitel – Praxis der Konzentration	101
Aufmerksamkeit auch im Alltag	102
Konzentration in jeder Lebensphase	107
Die Quintessenz des Yoga der Konzentration	109
Praktische Konzentrationsübungen	114
3. Kapitel – Vorbereitung zur Meditation	123
Was ist Meditation?	124
Notwendigkeit der Meditation	124
Früchte der Meditation	125
Brahmamuhūrta – die beste Zeit zum Meditieren	131
Meditationsraum	134
Geeignete Orte für die Meditation	135
In einer Höhle meditieren	137
Die Sitzhaltung in der Meditation	139
Die Leiter zur Meditation	139
Der Prozess der Meditation	140
Voraussetzungen für	
tiefe Meditation und schnelle Selbstverwirklichung	140
Wann und wo meditieren?	146
Voraussetzungen und Erfordernisse für die Meditation	148
Drei Meditationssitzungen	152
Qualifikationen für die Meditation	153
Zusätzliche Hilfen für die Meditation	156
Meditationshaltungen	157
Regelmäßigkeit der Meditation	160
4. Kapitel – Praxis der Meditation	163
Allgemeine Hintergründe für die Meditation	164
Wahre Ruhe und Erholung durch Meditation	167
Visualisierung als Hilfe zu Liebe und Hingabe	167
Der Yoga der Meditation	168
Hilfreiche Qualitäten	173
Irrtümer über den Zustand der Meditation	176
Praktische Unterweisungen für die Meditation	179
20 Ratschläge für die Meditation	186
Meditationsübungen	188
1. Konkrete Meditation (Saguna-Meditation)	188
2. Abstrakte Meditation (Nirguna-Meditation)	189

3. Mantra und Atem	190
Der Zustand der Meditation	192
Anfangserfahrungen und Zwischenstufen	192
Höchste Meditationserfahrung	193
Tipps bei verschiedenen Erscheinungen	194
Schwankende Erfahrungen	197
Samyama	198
Frage und Antwort zu Meditation	200
5. Kapitel – Arten von Meditation	205
Auswahl der geeigneten Meditationstechnik	206
Nach Veranlagung und Temperament	206
Meditation in den verschiedenen Yogawegen	206
Konkrete und abstrakte Meditation	207
Übungsbeispiele	208
Zeichen für spirituellen Fortschritt	211
Vorbereitende Meditationen für Anfänger/innen	213
Meditation über eine Rose	213
Meditationen für Anfänger/innen und Mittelstufe zur systematischen Weiterentwicklung	219
Ahamgraha-Upāsana	221
Vedānta-Meditation	224
Vedānta-Kontemplation im Alltag	230
Weitere fortgeschrittene Meditationen	231
Positive (bejahende) und negative (verneinende) Meditation	233
Positive (bejahende) Meditation	233
Negative (verneinende) Meditation	234
Vergleich zwischen konkreter und abstrakter Meditation	235
Meditation und Handeln	238
6. Kapitel – Physische und sozial bedingte Hindernisse in der Meditation	241
Einleitung	242
Zielloses Wandern	242
Mit der Praxis aufhören	243
Schlechter Umgang	244
Umgebung	244
Anhaftung an den Körper (Deha-Adhyāsa)	244
Krankheiten	245

Schwache Gesundheit	245
Zu viel Diskussion	247
„Sprechdurchfall“	248
Sogenannte Freunde	248
Krittelei	249
Rechtfertigung	249
Impulse	250
Nicht-sattvigues und übermäßiges Essen	250
Maß halten	251
Unregelmäßigkeit in der spirituellen Praxis	251
Zuckungen	252
Mangel an Brahmacharya	252
Mangel an Ojas	253
Nichteinhalten von Yama und Niyama	253
Notwendigkeit eines Lehrers/einer Lehrerin	254
Helfende Natur	256
Tandri-Ālasya-Nidrā, Schläfrigkeit	256
Ablenkende Vergnügungen und Beschäftigungen	258
Besitz	258
7. Kapitel – Geistig-psychische Hindernisse in der Meditation	259
Ärger/Zorn	260
Verleumdung/üble Nachrede	263
Depression	264
Schwermut und Verzweiflung	265
Zweifel (Samshaya)	265
Träume	267
Negative Gedanken	267
Umgang mit störenden Gedanken	269
Die Macht alter Eindrücke	270
Falsche Zufriedenheit	271
Furcht	271
Unbeständigkeit	272
Fünf Hindernisse für die Meditation	273
Besitzgier	273
Hass	274
Ungeduld	276
Wunsch nach Unabhängigkeit	277
Eifersucht	277

Ausprägungen des Ego	278
Eitle Träumereien	281
Erinnerung	282
Innerer Dialog	284
Moha, Verblendung	284
Hindernisse gemäß dem Yoga-Sūtra des Patanjali	285
Weitere Hindernisse für die Konzentration	288
Vorurteile, Intoleranz, religiöser Fanatismus	288
Rajas und Tamas	289
Drei Hindernisse für ernsthafte junge Yogaübende	291
Sankalpas	291
Trishnā und Vāsanā – Verlangen und Wünsche	291
Vikshepa, Zerstreuung	292
Vishaya-Shakti	293
Zusammenfassend: Gründe für mangelnden Fortschritt	294
8. Kapitel – Höhere Hindernisse in der Meditation	295
Ehrgeiz und Wünsche	296
Studium der Schriften	296
Ermüdung	297
Moralischer und spiritueller Stolz	297
Religiöse Heuchelei (Dambha)	297
Guter Ruf und Ansehen (Kīrti und Pratiṣṭhā)	298
Spirituelle Institutionen	299
Elementarwesen (Bhūta-Ganas)	300
Visionen	301
Siddhis, übernatürliche Kräfte	301
Kashāya	303
Laya	303
Rasāsvāda	303
Tūṣṇīmbhūta-Avasthā	304
Stabdha-Avasthā	304
Avyaktam, das Unmanifeste	305
Abschließende Segenswünsche	305
9. Kapitel – Verschiedene Erfahrungen in der Meditation	309
Innere Lichter	310
Anāhata-Klänge	314
Lichterscheinungen	315

Mystische Erfahrungen von Sādhakas	319
Die Erfahrung des Uddālaka	322
In den Stunden der Meditation	322
Trennung von physischem und astralem Körper	326
Kosmisches Bewusstsein – die höchste Erfahrung	329
Wonne-Erfahrungen	332
Arten von Samādhi	333
Neue Eindrücke im Geist	336
Erstes Aufblitzen des Selbst	336
Der schrittweise Weg zur Erkenntnis des Selbst	337
Anhang	339
Mythologische Geschichten und Beispiele zu Konzentration	340
Die Kunst des Bogenschießens	340
Shukadeva	341
Der Pfeilschnitzer	341
Napoleon Bonaparte	342
Das Gesetz der Assoziation	343
Sanskrit-Glossar	346