

Inhalt

Warum es sich lohnt, meditieren zu lernen	9
---	---

Die Grundlagen der Meditation

1 Meditation – das Herzstück des Yoga	15
<i>Was ist Yogameditation?</i>	16
Yoga ist Meditation!	16
Yogameditation & Religion	19
Yogameditation verändert unser Gehirn	19
<i>Meditationsziele der verschiedenen Traditionen</i>	21
Erlösung von Leid in der Bhagavadgita	21
Wahres Verstehen im Yoga-Sutra	22
Einssein und reines Gewahrsein im Hatha-Yoga	25
<i>Wie dieses Buch als Einstieg in die Meditation genutzt werden kann</i>	27
2 Was uns das Meditieren schwer macht – und was es leicht macht	29
<i>Vom Umgang mit Störungen in der Meditation</i>	30
Sinnesreize und Gedanken loslassen	30
Die Bindung erkennen	31
Die Aktivitäten des Geistes (Vrittis)	32
Was den Geist in Probleme verwickelt: die Hindernisse (Antarayas)	35
Die Entwicklung eines friedvollen und stabilen Geisteszustands (Citta prasadana)	36
Die leidvollen Spannungen (Kleshas)	38
<i>Günstige Bedingungen erleichtern das Üben</i>	41
Einige Überlegungen zum gehirngerechten Lernen	41
3 Einfach meditieren lernen – Schritt für Schritt	45
<i>Die Grundprinzipien – in sieben Arbeits- und Lernbereichen</i>	46
Erster Lernschritt: Entspannen auf immer feineren Ebenen	46
Zweiter Lernschritt: Eine korrekte Sitzhaltung erarbeiten	52
Dritter Lernschritt: Atemachtsamkeit entwickeln	53

Vierter Lernschritt: Die Technik der »Nicht-Identifikation«	55
Fünfter Lernschritt: Die Sammlung des Geistes	56
Sechster Lernschritt: Die Reinigung des Geistes unterstützen	57
Siebter Lernschritt: Die Umsetzung in alle Lebenssituationen	58
<i>Meditieren lernen im Alltag</i>	60
Einige praktische und bewährte Tipps	60

Yogameditationen – viele Wege zum Ziel

4 Einstieg in die Meditation, vermittelt durch den Atem	65
5 Yantras als Stützen der Meditation	73
<i>Mittels Yantra das Einssein erfahren</i>	74
Mit dem Dreieck-Yantra meditieren lernen	75
Die Verbindung der Dreiecke	77
6 Sammlung und Weite – zwei sich ergänzende Wege	83
<i>Bindu oder die Essenz der Sammlung</i>	84
Das Stirn-Dreieck	85
<i>Die Erfahrung der Weite</i>	88
7 Mudras als Weg zur Meditation	91
<i>Mudras – das Herzstück des Hatha-Yoga</i>	92
Erwachen des Bewusstseins	92
Den Zustand der Einheit erfahren	93
<i>Die Mudras einüben</i>	94
8 Meditationen über das Herz und den Herzraum	101
<i>Der Ort der Verschmelzung</i>	102
Mit den Augen des Herzens schauen	102
Das innere Licht leuchten lassen	104
9 Meditationen über das äußere und innere Licht	111
<i>Ein Weg zu Einsicht und Erkenntnis</i>	112
Das Licht im Gayatri-Mantra	112
Meditation über Licht bei Patañjali	114
Die Lichtmeditationen der Gheranda-Samhita	116

10	Meditationen über den einen Atem, der alles eint	121
	<i>Die Luft als Träger des Prana</i>	122
	Ananta – der ewig strömende Atem	123
	Atmen verbindet uns über jede »Artenschranke« hinweg	124
	Die Meditationspraxis	125
11	Meditation, um Frieden, Hingabe, Einheit zu erfahren	129
	<i>Der Weg des Integralen Yoga</i>	130
	Lernen, der Führung des innersten Wesens zu vertrauen	130
12	Meditation zum Schutz der Welt und aller Wesen	137
	<i>Yamas und Niyamas: Vom Umgang mit der Welt und mit sich selbst</i>	137
	Der Weg zu förderlichem Handeln beginnt immer bei uns selbst	138
	Den Yamas und Niyamas verbunden bleiben –	
	in guten wie in schlechten Zeiten	141
	Die innere Ordnung der Yamas und Niyamas	142
	<i>Meditationen über die Yamas und Niyamas</i>	143
	Tapas – Inneres Feuer	143
	Svadhyaya – Selbsterforschung	145
	Ishvara Pranidhana – Hingabe	147
	Shauca – Reinheit	149
	Satya – Wahrhaftigkeit	151
	Santosha – Zufriedenheit	154
	Ahimsa – Rücksichtnahme	157
	Asteya – Nicht-Begehrten	161
	Aparigraha – Anspruchslosigkeit	163
	Brahmacharya – Im Bewusstsein der Allseele handeln	165
	Macht eine Meditationspraxis bessere Menschen aus uns?	169
	Anhang	
	<i>Dank</i>	174
	<i>Übungsregister</i>	175
	<i>Glossar</i>	176
	<i>Literatur</i>	184