

Inhaltsverzeichnis

Teil 1: Grundlagen	9
1. Einführung	11
1.1 Was ist Atemmeditation?	11
1.2 Was bewirkt Atemmeditation?	11
1.3 Anleitung zum Selbststudium	12
1.4 Meditieren ohne Buddhismus	12
1.5 Ursprung der Atemmeditation	13
1.6 Aufbau des Buches	15
1.7 Anleitung zum Gebrauch des Buches	16
2. Die Basis	17
2.1 Rahmenbedingungen	17
2.1.1 Geeignete Zeit	17
2.1.2 Zeit messen	17
2.1.3 Passender Platz	18
2.1.4 Ruhige Umgebung	18
2.1.5 Bequeme Kleidung	19
2.1.6 Einstellung	19
2.1.7 Allein üben	20
2.1.8 Gesundheit	20
2.2 Positionen	21
2.2.1 Liegen	22
2.2.2 Sitzen	22
2.3 Körperhaltung	27
2.3.1 Sitzbeinhöcker	28
2.3.2 Oberkörper	29
2.3.3 Schulter	29
2.3.4 Becken	33
2.3.5 Kopf	34
2.3.6 Hände	36
2.3.7 Haltungsfehler	39
2.3.8 Augen	42

2.4	Atmen	44
2.4.1	Nase	44
2.4.2	Lunge	45
2.4.3	Brustatmung	47
2.4.4	Bauchatmung	48
2.4.5	Vollatmung	51
2.4.6	Verzögert atmen	52
2.5	Bewusstsein	55
2.5.1	Schwankende Gestalten	56
2.5.2	Aufmerksamkeit	58
2.5.3	Konzentration	60
2.5.4	Gewahrsein	60
2.5.5	Annehmen	61
2.5.6	Achtsamkeit	62
2.5.7	Zerstreuung	65
2.6	Erste Meditation	67
2.6.1	Einleitung	67
2.6.2	Atemzüge zählen	69
2.6.3	Ausleitung	70
2.6.4	Unannehmlichkeiten	71
Teil 2: Meditationsstile		73
3.	Zen	75
3.1	Atmen über dem Atemhorizont	75
3.1.1	Verzögert atmen	76
3.1.2	Atempause	78
3.2	Atmen unter den Atemhorizont	80
3.2.1	Stetiges Atmen	80
3.2.2	Schubweises Atmen	82
3.3	Alltagsübungen	85
4.	Vipassana	89
4.1	Ruhemeditation	89
4.1.1	Ruhepunkt	90
4.1.2	Sitzen und Berühren	93

4.1.3	Heben und Senken	94
4.1.4	Körperreise	95
4.1.5	Unwohlsein betrachten	102
4.2	Einsichtsmeditation	105
4.2.1	Müdigkeit	107
4.2.2	Unruhe und Sorgen	107
4.2.3	Sinnesempfindung	108
4.2.4	Absicht	109
5.	Tantra	113
5.1	Chakren	113
5.2	Mantra	121
5.3	Mudra	122
5.4	Atemübungen	128
5.4.1	Tastend atmen	128
5.4.2	Verzögert atmen	129
5.4.3	Nasenloch-Atmen	132
5.5	Grundmeditation	135
5.6	Energie des Lichts	137
5.7	Energie der Erde	138
5.8	Energie der Luft	144
6.	Bewusstseinsmeditation	149
6.1	Gefühle besänftigen	151
6.1.1	Hintergrund	151
6.1.2	Ablauf	151
6.2	Sich annehmen	153
6.2.1	Hintergrund	153
6.2.2	Ablauf	153
6.3	Sicheren Platz finden	155
6.3.1	Hintergrund	155
6.3.2	Ablauf	157
6.4	Bedeutung fühlen	159
6.4.1	Hintergrund	160
6.4.2	Ablauf	161
6.4.3	Selbsterfahrung	165

7. Schlussworte	169
Anhang	171
Chakren-Test.....	171
Literaturverzeichnis.....	177