Brenner_Inhalt.qxd 22.11.2010 12:19 Seite 5

Inhaltsverzeichnis

Einführung 9

Meditationsrichtungen 18

Meditation im Osten 18
Sozialer Hintergrund 18
Psychologischer Hintergrund 29

Meditation im Westen 39
Sozialer Hintergrund 39
Psychologischer Hintergrund 42

Meditationspraktiken 50

Meditationshaltungen 50
Körperhaltungen 50
Innere Haltung 57

Mandala-Meditation 61
Optische Meditation im Tantrismus 61
Mandala-Praxis 72

Brenner_Inhalt.qxd 22.11.2010 12:19 Seite 6

Mantra-Meditation 83
Akustische Meditation im Hinduismus 83
Mantra-Praxis 92

Sitz-Meditation 97
Sammlungsmeditation im Buddhismus.....97
Za-Zen-Praxis 103

Bewegungsmeditation 115
Sanfte Körpererfahrung im Taoismus 115
Tai-Chi-Praxis 121

Körper- und Chakren-Meditation 132
Energetische Meditation im Yogasystem 132
Hatha-Yoga-Praxis und Chakrenarbeit 145

Kontemplative Meditation 156
Exerzitien im Christentum 156
Herzensgebete 162

Autogene Meditation 166
Entspannungsmeditation 166
Autogene Oberstufenpraxis 171

Brenner_Inhalt.qxd 22.11.2010 12:19 Seite 7

Der eigene Weg.....177

Der persönliche Hintergrund.....177
Bisherige Lebenserfahrungen 177
Neue Orientierungen 183

Der neue Weg 186
Selbstfindung und Selbstentfaltung 186
Achtsamer Umgang mit sich selbst 193

Anhang.....197

Literaturhinweise 197
Musik zur Meditationsbegleitung.....199
Links.....199
Übersichten.....200
– Stufenfolge der Versenkung in den traditionellen meditativen Systemen 200
– Zeittafel der Ausbreitung der Religionen und Meditationssysteme.....202
Abbildungsverzeichnis 204
Namensverzeichnis 205
Register 207