

# Inhalt - Meditation

---

Einleitung.....	5
Einführung in die Meditation: Die Grundlagen .....	6
Der Zustand des Geistes.....	6
Stufe eins: Der normale Zustand.....	6
Stufe zwei: Konzentration .....	8
Stufe drei: Meditation.....	9
Kontemplation verstehen.....	10
Die Vorteile der Meditation .....	12
Vorteile die Sie erfahren können .....	12
Formen der Meditation.....	13
Konzentrationsmeditation .....	14
Aufmerksamkeits-Meditation .....	16
Was passiert während des Meditierens?.....	19
Die physische Reaktion.....	21
Schlafen Sie?.....	22
Vorbereiten Ihres Körpers und Geistes.....	23
Ein Wort der Warnung .....	24
Ein bisschen Hintergrund .....	24
Aktivitäten für die Meditation.....	25
Hier ein paar Beispiele: .....	25
Die Vorbereitung.....	26
Benötigte Elemente.....	26
Der richtige Platz .....	27
Die richtige Position .....	28
Halb balanciert .....	29
Balancierte Haltung.....	29
Lotussitz.....	29
Passivität Ihrer Einstellung.....	30
Ihr Meditations-Objekt.....	31
Bringen Sie es zusammen.....	32
Meditieren in einfacher Form .....	33
Simple Meditation .....	33
Andere Methoden der Meditation.....	35

Geh-Meditation.....	35
Und so funktioniert die Geh-Meditation:.....	36
Transzendente Meditation .....	37
Es gibt noch weitere .....	38
Reise Meditation .....	38
Klang-Meditation.....	39
Schlusswort .....	39