

Inhalt

Einleitung	3
Einführung in die Meditation: Die Grundlagen	4
Der Zustand des Geistes	4
Stufe eins: Der normale Zustand	4
Stufe zwei: Konzentration.....	6
Stufe drei: Meditation	7
Kontemplation verstehen	8
Die Vorteile der Meditation.....	10
Vorteile die Sie erfahren können.....	10
Formen der Meditation	11
Konzentrationsmeditation.....	12
Aufmerksamkeits-Meditation.....	14
Was passiert während des Meditierens?	17
Die physische Reaktion.....	20
Schlafen Sie?.....	20
Vorbereiten Ihres Körpers und Geistes	21
Ein Wort der Warnung.....	22
Ein bisschen Hintergrund.....	22
Aktivitäten für die Meditation.....	23
Hier ein paar Beispiele:.....	23
Die Vorbereitung	24
Benötigte Elemente	25
Der richtige Platz.....	25
Die richtige Position.....	26
Halb balanciert.....	27
Balancierte Haltung	27
Lotussitz	27
Passivität Ihrer Einstellung	28
Ihr Meditations-Objekt.....	29
Bringen Sie es zusammen	30
Meditieren in einfacher Form.....	31
Simple Meditation	31
Andere Methoden der Meditation.....	33

Geh-Meditation 34
 Und so funktioniert die Geh-Meditation: 34
Transzendente Meditation 35
Es gibt noch weitere 37
 Reise Meditation..... 37
 Klang-Meditation 37
Schlusswort..... 38

Einleitung

Haben Sie schon einmal versucht zu meditieren, um Ihre Stress- und Gesundheitsprobleme zu lösen? Wenn Sie das noch nie versucht haben, wäre jetzt die perfekte Gelegenheit dazu, diese Erfahrung zu machen. Meditation ist eine der gefragtesten Formen, um Stress abzubauen und wird auch von vielen Ärzten empfohlen.

Wenn etwas so wertvoll ist, sollten Sie bestrebt sein dies zu lernen. Wenn Sie jemand sind, der seine Abende damit verbringt sich Sorgen zu machen, was noch alles zu tun ist und sich deshalb gestresst fühlt, sich zudem noch physisch schlecht fühlt, obwohl er nicht krank ist, dann könnte Meditation die ideale Lösung für Sie sein.

Bei der Meditation ändern Sie die Weise wie Ihre Gedanken funktionieren. Man kann zwar nicht behaupten, dass es sich dabei um einen einfachen Prozess handelt, aber er ist auf jeden Fall einfach zu erlernen und man kann ihn auch täglich anwenden.

Tatsächlich haben Studien erwiesen, dass, wenn Sie sich (oder Ihren Gedanken) erlauben jeden Tag nur ein paar Minuten zu meditieren, damit der Stresslevel gesenkt und damit die Lebensqualität gesteigert werden kann. In der Tat kann damit auch das physische Wohlbefinden verbessert werden.

In diesem Buch werden Sie lernen, wie Meditation Ihr Leben verändern kann. Es ist jedoch lediglich ein Leitfaden für den Einstieg.

Die meisten Menschen, welche erfolgreich meditieren, nutzen die Ressourcen aus ihrer Umgebung, die dabei behilflich sein können den Prozess zu erlernen, sowie ihn zu praktizieren. Mit anderen zu meditieren, kann etwas sehr Starkes für das Individuum sein.

Mit den immer mehr werdenden Meditationskliniken und Klassen, werden Sie vermutlich auch eine in Ihrer Nähe finden. Zuerst sollten Sie jedoch noch ein bisschen mehr darüber in Erfahrung bringen, wie Meditation eigentlich funktioniert und was diese Ihnen bringt.

Dieses Buch wird Sie vorbereiten, um mit der Meditation zu beginnen und Sie in eine Welt entführen, deren enorme Vorteile noch viel zu vielen Leuten unbekannt ist. Falls Sie skeptisch sein sollten – Sie haben außer ein paar Minuten pro Tag um den Prozess zu erlernen, nichts zu verlieren. Vermutlich werden Sie jedoch nach ein oder zwei Meditationen unbedingt mehr lernen wollen.