

Inhalt

Einstimmung: Die Geschichte dieses Buches	7
Praktische Hinweise für den Leser	9
Erster Auftakt	II
I. Vom Gedanken zum Denken	13
<i>Gedanken über das Denken</i> 13	
<i>Erster Übungskomplex: Reinigung des</i>	
<i>Denk- und Vorstellungslebens</i> 16	
<i>Gedanken über Sprache – Worte, Sätze, Begriffe,</i>	
<i>Gegenwart und Verstehen</i> 20	
<i>Wege zur Erfahrung der Gegenwärtigkeit</i> 25	
Zweiter Auftakt	33
II. Vom Denken zum Fühlen	35
<i>Gedanken und Gefühle, Denken und Fühlen</i> 35	
<i>Übungen zum erkennenden Fühlen</i> 38	
Dritter Auftakt	57
III. Vom Fühlen zum Willen	59
<i>Gedanken über den Willen</i> 59	
<i>Gedanken über den Willen in den Aufmerksamkeitsübungen</i> 65	
<i>Willensübungen</i> 67	
<i>Übungen zum sanften Willen</i> 71	

Vierter Auftakt	81
IV. Das geistige Wesen des Menschen	83
<i>Der kosmische Hintergrund des sanften Willens</i> 83	
<i>Meditation</i> 88	
<i>Satzmeditation</i> 89	
<i>Bildmeditation</i> 93	
<i>Wahrnehmungsmeditation</i> 95	
<i>Frage- oder Forschungsmeditation</i> 96	
Anmerkungen	101

ANHANG

1. Meditationen	107
2. Die Umkehr des Willens und die Begegnung mit der Logoskraft	109
3. Kunst und Erkennen	117