

Inhalt

Einstimmung: Die Geschichte dieses Buches	7
Praktische Hinweise für den Leser	9
Erster Auftakt	11
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