

Übersicht

Einleitung

1. Laotse - Daoismus und Taiji
2. Buddha - Buddhismus und Zen
3. Jesus - Christentum und Kontemplation
4. Die Essenz der Übungswege der Weltreligionen
5. Atem und Aufwachen
6. Von den letzten und den ersten Dingen
7. Kontemplation und Wissenschaft
8. So kann Christ sein frei und offen sein
9. Kontemplation und Spiritualität

Danksagung

Abbildungsverzeichnis

Literaturverzeichnis

Glossar

Zum Autor

Inhalt

Übersicht.....	5
Einleitung.....	13
1. Laotse - Daoismus und Taiji.....	20
1.1 Laotse.....	20
1.2 Die Lehre des Laotse.....	22
1.3 Weitere daoistische Meister.....	23
1.4 Die Lehre des Daoismus im Osten.....	27
1.4.1 Daoismus und die Welt.....	27
1.4.2 Die Kosmologie.....	28
1.4.3 Die Innere Alchemie.....	29
1.4.4 Die Naturverbundenheit.....	31
1.5 Der Daoismus und das Leben.....	32
1.5.1 Leben und Tod.....	32
1.5.2 Körperbilder.....	33
1.5.3 Stille und Ruhe.....	36
1.5.4 Spontanität.....	38
1.6. Schulen der Meditation.....	39
1.6.1 Visualisierung und Imagination.....	40
1.6.2 Das Eine bewahren.....	40
1.6.3 Innenschau.....	41
1.6.4 Das Geheimnis der goldenen Blüte.....	41
1.6.5 Sitzen in Vergessenheit.....	41
1.7 Sieben Stufen der Meditation.....	42
1.8 Daoismus im Westen.....	44
1.8.1 Naturphilosophie und das Dao.....	44
1.8.2 Wu.....	45
1.8.3 Taiji.....	46
1.8.4 Wuxing.....	47
1.8.5 Wanwu.....	48
1.8.6 Dao.....	48
1.9 Daoistische Werte.....	50

2. Buddha - Buddhismus und Zen.....53

2.1 Buddhismus und Zen im Osten.....	53
2.1.1 Buddha.....	53
2.1.2 Buddhas Lehre.....	54
2.1.3 Die Schulen des Buddhismus.....	57
2.1.3.1 Theravada.....	57
2.1.3.2 Mahayana.....	58
2.1.3.3 Vipashyna.....	58
2.1.3.4 Tantra Yana.....	58
2.1.4 Der grundlegende Schulungsweg im Buddhismus. .	59
2.1.4.1 Der Achtfache Pfad.....	59
2.1.4.2 Die Karma-Lehre.....	65
2.1.4.3 Achtsamkeit.....	66
2.1.4.4 Drei Sutras.....	67
2.1.5 Der Chan- (Zen-)Weg im Buddhismus.....	68
2.1.5.1 Der Zen-Meister.....	68
2.1.5.2 Die Zehn Ochsenbilder.....	70
2.1.5.3 Anfängergeist.....	71
2.1.5.4 Engagierter Buddhismus.....	72
2.1.6 Die östlichen Zen-Schulen.....	73
2.1.6.1 Die Rinsai-Schule.....	73
2.1.6.2 Die Soto-Schule.....	75
2.1.6.3 Sanbo-Kyodan-Schule.....	76
2.1.6.4 Chan im täglichen Leben.....	78
2.2 Zen im Westen.....	81
2.2.1 Zen und Buddhistische Philosophie.....	81
2.2.2 Gemeinsamkeiten und Unterschiede zum Daoismus	
.....	82
2.2.3 Zen-Buddhismus in drei zentralen Aspekten.....	84
2.2.3.1 Samsara.....	85
2.2.3.2 Mu.....	85
2.2.3.3 Satori.....	86
2.2.4 Ethische Werte im Zen.....	88
2.2.4.1 Werte in der Zen-Praxis.....	90

3. Jesus - Christentum und Kontemplation.....95

3.1 Traditionelles Christentum.....	95
3.1.1 Das Leben des Jesus von Nazareth.....	95

3.1.2 Die Lehre Jesu Christi.....	98
3.1.3 Die Christlichen Konfessionen oder Kirchen.....	99
3.1.3.1 Die römisch-katholische Kirche.....	99
3.1.3.2 Der Protestantismus und die evangelischen Kirchen.....	100
3.1.3.3 Die orthodoxe Kirche.....	101
3.1.3.4 Die Freikirchen.....	101
3.1.4 Der grundlegende Glaube der Christen.....	102
3.1.4.1 Ökumenische Bewegung.....	102
3.1.4.2 Die Göttlichkeit Jesu Christi.....	103
3.1.4.3 Gebote und Sündenvergebung.....	104
3.1.4.4 Die Gebete und Litaneien.....	106
3.1.4.5 Abweichende Lehrmeinungen in der katholischen Kirche.....	107
3.2 Mystische Landkarten und Mystik in den Orden.....	111
3.2.1 Mystische Landkarten und innere Haltung.....	111
3.2.1.1 Mystisch-kontemplative Landkarten.....	111
3.2.1.2 Worte, Bilder und Metaphern für das Christusbewusstsein.....	115
3.2.1.3 Amtskirche und Mystik: Umkehr und ethische Haltung.....	117
3.2.1.4 Soziales Engagement: Ora et Labora und Frohe Botschaft.....	119
3.2.2 Mystische Traditionen in den Orden.....	121
3.2.2.1 Frühe Christen und die Wüstenväter.....	121
3.2.2.2 Der Hesychasmus in der Ostkirche.....	122
3.2.2.3 Mittelalterliche Mystiker.....	123
3.2.2.4 Neuzeitliche und heutige Mystiker.....	125
3.3 Werte in der Kontemplationspraxis.....	130

4. Die Essenz der Übungswege der Weltreligionen.....131

4.1 Gemeinsamkeiten und Unterschiede.....	131
4.2 Der gemeinsame Kern der Übungswege.....	132
4.2.1 Die hinduistischen Wege - Yoga.....	132
4.2.2 Die buddhistischen Wege - Zen.....	133
4.2.3 Die daoistischen Wege – Zuowang und Taiji.....	135
4.2.4 Die jüdische Mystik - Kabbala und Chassidismus	136
4.2.5 Die christliche Mystik – Kontemplation.....	137

4.2.6 Der islamischen Sufismus – Drehtanz und Zhikr. .	138
4.2.7 Die integrale Mystik.....	140

5. Breathing in - breathing out.....144

5.1 Einleitung.....	144
5.2 Heilung durch Atmung.....	145
5.2.1 Mundatmung.....	145
5.2.2 Nasenatmung.....	147
5.2.3 Einatmen und Ausatmen.....	149
5.2.4 Langsames und schnelles Atmen.....	150
5.2.5 Atemtraining: weniger, mehr und anhalten.....	151
5.3 Atem und Bewegung.....	152
5.3.1 Die Brust- und Bauchatmung.....	153
5.3.2 Die Gegenbauch- und Ganzkörperatmung.....	154
5.4 Der Atem in der Kontemplation.....	155
5.4.1 Den Atem zählen und beobachten.....	155
5.4.2 Den Atem halten und verbinden.....	156
5.5 Atemrhythmus und Lebensrhythmus.....	157

6. Von den letzten und den ersten Dingen.....159

6.1 Einführung: Um was es geht.....	159
6.2 Leben und Tod.....	160
6.3 Selbstgericht und Erkenntnis.....	164
6.4 Durch Finsternis und Dunkelheit zum Licht.....	166
6.5 Himmel und Erde.....	167
6.6 Sehnsucht nach Ganzheit.....	169

7. Wissenschaft und Kontemplation.....172

7.1 Parallele Erkenntnisse von westlicher Wissenschaft und Meditation.....	172
7.1.1 Meditation und westliche Wissenschaft.....	172
7.1.1.1 Astronomie.....	172
7.1.1.2 Quantenphysik.....	173
7.1.1.3 Neurowissenschaft.....	173
7.1.1.4 Psychologie.....	174
7.1.1.5 Ganzheitsforschung.....	175
7.1.1.6 Salutogenese.....	175
7.1.2 Globale klimatische und geistige Krise.....	176

7.1.3 Sinnorientierung durch Meditation für den westlichen Menschen.....	178
7.2 Integrale Entwicklung von sitzender und bewegter Meditation.....	182
7.2.1 Was ist Kontemplation.....	182
7.2.2 Lehrer - Schüler – Lehre.....	184
7.2.3 Bewusstseinszustände und Erwachen in der Kontemplation.....	186
7.2.3.1 Wachbewusstsein – kleine Wesensschau.....	188
7.2.3.2 Traumbewusstsein – große Wesensschau.....	189
7.2.3.3 Tiefschlafbewusstsein – kleine Erleuchtung.....	191
7.2.3.4 Non-duales Bewusstsein – große Erleuchtung.....	192
7.2.4 Kontemplation im Alltag.....	195
7.2.5 Schattenarbeit und Integrale Entwicklung.....	196
7.2.6 Meditation und integrales Leben.....	198

8. So kann Christ sein frei und offen sein.....201

8.1 Sitzende und bewegte Meditation.....	201
8.1.1 Übungsanleitung für das Sitzen in Stille.....	201
8.1.2 Sitzhaltung und Entspannung.....	201
8.1.3 Ruhiges, stilles Atmen.....	202
8.1.4 Üben mit einem Fokus.....	202
8.1.5 Üben ohne Fokus.....	203
8.1.6 Meister und Erfahrungen auf dem Weg.....	204
8.1.7 Sinn und Ziel der Übung.....	205
8.1.8 Sitzende Kontemplation und bewegte Meditation mit Taiji-Qigong.....	205
8.2 Die Essenz christlicher Werte.....	207
8.2.1 Postmoderne westliche Werte.....	207
8.2.2 Interreligiöse Werte.....	210
8.2.3 Werte in der Kontemplations-Praxis.....	212
8.2.4 Integrale spirituelle Werte.....	216
8.2.5 Werte in der Übungspraxis.....	218
8.2.6 Persönliche Integration von Werten.....	221
8.2.7 Persönliches Glück und die Glücksforschung.....	222
8.2.8 Persönliche und gemeinschaftliche Werte.....	223
8.2.8.1 Persönliche Werte.....	223

8.2.8.2 Werte in der Gemeinschaft.....	223
--	-----

9. Kontemplation, transkonfessionelle und säkulare Spiritualität **.....225**

9.1 Die Kontemplations-Linie „Wolke des Nichtwissens“ von Willigis Jäger.....	225
9.2 Weitere Kontemplations-Linien.....	226
9.3 Kontemplation vor einem integralen Hintergrund.....	228
9.3.1 Achtsamkeit und Kontemplation in unserer Gesellschaft.....	228
9.3.2 Schwerpunkte der Kontemplations-Praxis: „Sitzen in Stille“.....	228
9.3.3 Der Meditations-Hintergrund des Lehrers.....	230
9.3.4 Der berufliche Hintergrund des Lehrers.....	231
9.3.5 Integrales Coaching.....	232
9.4 Inkulturation von östlichen Wegen in die christliche Kontemplation.....	233
9.5 Transkonfessionelle und säkulare Spiritualität in der globalen Gesellschaft.....	234
9.6 Fazit: Was bewahrt wird und was noch zu sagen bleibt.....	236

Danksagung.....242

Abbildungsverzeichnis.....243

Glossar.....244

Literaturverzeichnis.....250

Vita: Klemens J.P. Speer.....257

Auch von Klemens J.P. Speer.....258