

# INHALT

## Vorwort: Weshalb ich dieses Buch schreibe

9

## ERSTER TEIL

<b>Kapitel 1: Geschenkt!</b>	<b>16</b>
<i>Wenn man sich Furcht und Verwirrung ausliefert</i>	18
<i>Wenn man sich fröhlich Gott ausliefert</i>	20
<i>Entdecke dein Geburtsrecht!</i>	22
<i>Gebet: Den Himmel einüben</i>	25
<b>Kapitel 2: Unaussprechlich!</b>	<b>27</b>
<b>Kapitel 3: Drei Weisen, den Sonnenuntergang zu sehen</b>	<b>30</b>
<i>Der dringende Bedarf an kontemplativer Sicht</i>	31
<i>Was ist ein Mystiker?</i>	33
<b>Kapitel 4: Wir hätten es besser „wissen“ sollen</b>	<b>35</b>
<i>Schlechteres Wissen: Alles-oder-nichts-Denken</i>	36
<i>Besseres Wissen: Kontemplation und Präsenz</i>	38
<i>Mystische Christenheit: Eine Kritik von innen</i>	41
<b>Kapitel 5: Eine Lektion der Mönche</b>	<b>45</b>
<i>Die Grenzen des Individualismus</i>	46
<i>Eine Diskussion, die jeder gewinnen kann</i>	49
<b>Kapitel 6: Staunende Blicke – die Suche beginnt</b>	<b>53</b>
<b>Kapitel 7: Müssten wir denn nicht urteilen?</b>	<b>56</b>
<i>Wir sehen, was zu sehen wir bereit sind</i>	56
<i>Der radikale Wahrnehmungssprung: Ist es wahr?</i>	60
<b>Kapitel 8: Ja, aber</b>	<b>63</b>
<b>Kapitel 9: Nicht das Viele, sondern das Eine</b>	<b>66</b>
<i>Wenn man vom Pferd geworfen wird: Plötzliche Bekehrung</i>	67
<i>Allmähliche Bekehrung</i>	70
<i>Wie Martha zu Maria wird: Eigenmächtigkeit und Bereitschaft</i>	72

## ZWEITER TEIL

<b>Kapitel 10: Was ist mit Jesus?</b>	<b>78</b>
<i>Das Gebet Jesu</i>	81
<i>Nicht hier, nicht dort</i>	86
<i>Die beiden christlichen Achillesfersen</i>	92
<b>Kapitel 11: Bekehrung – der veränderte Seher</b>	<b>98</b>
<i>Heilung des Beobachters</i>	98
<i>Drei Stadien von Bekehrung</i>	101
<b>Kapitel 12: Umdenken</b>	<b>104</b>
<i>Das Ego hasst Veränderung</i>	105
<i>Verschiedene Religionen, derselbe Widerstand des Ego</i>	107
<i>Trägheit widersetzt sich dem Wandel</i>	109
<i>Himmel und Hölle: Wir müssen uns immer wieder ändern</i>	111
<b>Kapitel 13: Zu schön, um wahr zu sein – vom polaren Denken zum Gebet</b>	<b>115</b>
<i>Scheinwidersprüche neu deuten</i>	116
<i>Alternatives Bewusstsein</i>	117
<i>Gebet bedeutet Resonanz</i>	118
<i>Unmögliches und Unwahrscheinliches erfahren</i>	120
<b>Kapitel 14: Die verlorene Tradition</b>	<b>123</b>
<i>Der Verfall der Kontemplation</i>	127
<i>Entdeckungen aus jüngerer Zeit</i>	131
<b>Kapitel 15: Glaube: mehr das Wie als das Was</b>	<b>138</b>
<b>Kapitel 16: Die Türöffner – große Liebe und großes Leiden</b>	<b>146</b>

## DRITTER TEIL

<b>Kapitel 17: Was nichtduales Denken nicht ist</b>	<b>156</b>
<b>Kapitel 18: Der aufmerksame Blick – was meinen wir mit „Wachsein“?</b>	<b>162</b>

<b>Kapitel 19: Was bedeutet spirituelle Liebe?</b>	<b>171</b>
<b>Kapitel 20: Sünder, Mystiker und Astrophysiker – das Paradox feiern!</b>	<b>171</b>
<i>Der Wert des Paradoxa</i>	172
<i>Griechische Logik</i>	178
<i>Trinität</i>	179
<i>Physik und Astrophysik</i>	181
<i>Was heißt es, Jesus nachzufolgen?</i>	184
<b>Kapitel 21: Was jede gute Führungskraft weiß</b>	<b>187</b>
<b>Kapitel 22: Das Ähnlichkeitsprinzip – worum es letzten Endes geht</b>	<b>191</b>
<b>Anhang: Pure Präsenz üben</b>	<b>195</b>
Übung 1: Stadien der Reife	195
Übung 2: Die Übung des „Dritten Auges“	199
Übung 3: Litanei des Heiligen Geistes	202
Übung 4: Achtsamkeit üben	205
Übung 5: Christliches Tantra: die Übung des „Aufsteigens“	207
Übung 6: Das Gebet der Entäußerung	209
Übung 7: Das jungfräuliche Gebet	211
Übung 8: Gehmeditation – das Spiegel-Medaillon	213
Übung 9: Ein freudiger Geist	216
Übung 10: Das wundervolle Wörtlein „und“	219
<b>Literatur</b>	<b>222</b>
<i>Mystik</i>	222
<i>Kontemplation</i>	222
<i>Spiritualität</i>	223
<i>Spirituelle Reifung</i>	224
<i>Naturwissenschaft und Religion</i>	224