

INHALT

Vorwort: Weshalb ich dieses Buch schreibe	9
---	---

ERSTER TEIL

Kapitel 1: Geschenk!	16
<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
Kapitel 2: Unaussprechlich!	27
Kapitel 3: Drei Weisen, den Sonnenuntergang zu sehen	30
<i>Der dringende Bedarf an kontemplativer Sicht</i>	31
<i>Was ist ein Mystiker?</i>	33
Kapitel 4: Wir hätten es besser „wissen“ sollen	35
<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
Kapitel 5: Eine Lektion der Mönche	45
<i>Die Grenzen des Individualismus</i>	46
<i>Eine Diskussion, die jeder gewinnen kann</i>	49
Kapitel 6: Staunende Blicke – die Suche beginnt	53
Kapitel 7: Müssen wir denn nicht urteilen?	56
<i>Wir sehen, was zu sehen wir bereit sind</i>	56
<i>Der radikale Wahrnehmungssprung: Ist es wahr?</i>	60
Kapitel 8: Ja, aber	63
Kapitel 9: Nicht das Viele, sondern das Eine	66
<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

Kapitel 10: Was ist mit Jesus?	78
<i>Das Gebet Jesu</i>	81
<i>Nicht hier, nicht dort</i>	86
<i>Die beiden christlichen Achillesfersen</i>	92
Kapitel 11: Bekehrung – der veränderte Seher	98
<i>Heilung des Beobachters</i>	98
<i>Drei Stadien von Bekehrung</i>	101
Kapitel 12: Umdenken	104
<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
Kapitel 13: Zu schön, um wahr zu sein – vom polaren Denken zum Gebet	115
<i>Scheinwidersprüche neu deuten</i>	116
<i>Alternatives Bewusstsein</i>	117
<i>Gebet bedeutet Resonanz</i>	118
<i>Unmögliches und Unwahrscheinliches erfahren</i>	120
Kapitel 14: Die verlorene Tradition	123
<i>Der Verfall der Kontemplation</i>	127
<i>Entdeckungen aus jüngerer Zeit</i>	131
Kapitel 15: Glaube: mehr das Wie als das Was	138
Kapitel 16: Die Türöffner – große Liebe und großes Leiden	146

DRITTER TEIL

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

Kapitel 19: Was bedeutet spirituelle Liebe?	171
Kapitel 20: Sünder, Mystiker und Astrophysiker – das Paradox feiern!	171
<i>Der Wert des Paradoxen</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
Kapitel 21: Was jede gute Führungskraft weiß	187
Kapitel 22: Das Ähnlichkeitsprinzip – worum es letzten Endes geht	191
 Anhang: Pure Präsenz üben	 195
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
 Literatur	 222
<i>Mystik</i>	222
<i>Kontemplation</i>	222
<i>Spiritualität</i>	223
<i>Spirituelle Reifung</i>	224
<i>Naturwissenschaft und Religion</i>	224