

# INHALT

- Vorwort | 6
- 1. Historischer Ursprung und Entwicklungsgeschichte | 11
- 2. Was bedeutet Kontemplation | 17
- 3. Die Methode des Kontemplierens | 26
- 4. Einstimmung - Versenkung | 38
- 5. Wertfreies Betrachten | 42
- 6. Die Kunst des Fragens | 46
- 7. Das Durchdringen von Begrifflichkeiten | 57
- 8. Themen und Inhalte | 64
- 9. Das Befragen einer höheren Instanz | 72
- 10. Kontemplation und Meditation | 78
- 11. Aktivität und Rezeptivität | 85
- 12. Was die Kontemplation vom Nachdenken und Beten unterscheidet | 90
- 13. Ablenkungen | 99
- 14. Motivation | 104
- 15. Austausch über Kontemplation | 112
- 16. Intuition und Ratio | 117
- 17. Der Unterschied zwischen Information und Erkenntnis | 125
- 18. „Das Denkorgan“ - die Funktionen des Verstandes | 129
- 19. Zusammenfassung und Kurzanleitung | 139
- Anhang - allgemeine Einstiegsfragen | 144