

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