

Inhalt

Einführung.....	8
Mein Übungsweg der Meditation.....	8
Der Sinn von Zen und Kontemplation.....	12
Gemeinsamkeiten und Unterschiede von Zen und Kontemplation.....	13
Zu den Inhalten des Buches und zum Anhang.....	14
Einleitung von Willigis Jäger: Liebe - Die heilende Kraft der Liebe.....	15
Liebe ist das Weltbaugesetz.....	15
Die Grundstruktur der Evolution ist Selbsttranszendenz.....	17
Über das Ich hinaus.....	20
1. Teil: Zen - und die Kunst das Leben integral zu gestalten.....	25
Was ist Zen?.....	25
Lehrer - Schüler - Lehre.....	27
Entwicklung im Zen.....	29
Zen im Alltag.....	33
Was ist Integrale Entwicklung?.....	35
Integrale Entwicklung und Schattenarbeit.....	38
Zen und integrales Leben.....	40
2. Teil: Kontemplation - christliche Mystik entfaltet sich zur integralen Mystik.....	45
Geschichte der christlichen Mystik und Kontemplation.....	45
Von der Übung der Meditation zur Kontemplation.....	47
Stufen oder Zustände der Kontemplation.....	51
Sich vertiefende Bewusstseins-Zustände in allen Übungswegen.....	55
Integrales Christentum im Nordwesten des Globus.....	58
Spiritualität im Gesundheitswesen und in der Psychotherapie	62
Kontemplation als integraler spiritueller Übungsweg.....	64

3. Teil: Sitzende Meditation - Flucht aus dem Alltag	67
Flucht vor der Realität?.....	67
Gefahren der Meditation.....	69
Innere Natur und Übungswege.....	71
Ziel der Übungswege.....	72
Lebendige Gestaltung der Realität.....	75
Innere Hürden auf dem Weg.....	75
Langsamkeit, Ruhe und Stille.....	79
Mystik und Wissenschaft: zwei Seiten einer Medaille.....	80
Zen und Taiji - Qigong.....	82
4. Teil: Die eigene Mitte finden - und den Weg im Alltag authentisch gestalten.....	87
Suche nach der Mitte.....	87
Die Mitte des Körpers.....	88
Die Mitte des Geistes.....	90
Die Mitte der Seele.....	92
Entscheidungs- und Handlungshilfe.....	94
Beispiel für eine Entscheidungssituation.....	97
5. Teil: Meister Eckhart - Wegweiser für eine christliche Mystik in der Gegenwart.....	101
Die globale Krise unserer Zeit.....	101
Zur Gestaltung des Alltags.....	104
Umgang mit der Natur und dem menschlichen Körper.....	110
Schluss: Die Praxis der Übung - Eine Anleitung für Zen und Kontemplation.....	114
Meditationsraum.....	114
Die Übung.....	115
Vortrag und Einzelgespräch.....	118
Rituale.....	119
Entspannung.....	121
Die Gruppe.....	122
Sitzgruppenleiter.....	123
Danksagung.....	125

Glossar.....	127
Literaturverzeichnis.....	133
Autorenportrait.....	137
Weitere Informationen.....	138
Auch von Klemens J.P. Speer.....	139
Auch von Lotus-Press.....	142