

Inhalt

Einführung 9

- Wach sein und innere Ruhe finden 9
- Individuelles Üben und die Suche nach Gemeinschaft 12
- Kontemplatives Forschen heute 15

1 Der Pfad im Überblick 23

- Kontemplatives Forschen in unserer Zeit 24
- Die Ausbildung von Tugend 29
- Inneres Wohlbefinden 33
- Die Geburt des stillen Selbst 40
- Meditation und kontemplatives Forschen 45
- Die Rückkehr 53
- Kontemplative Erfahrung 56

2 Die Tür entdecken 61

- Das Innere pflegen 63
- Rhythmus, Tempo und Haltung 67
- Vom Körper ausgehende Kontemplationsübungen 71
- Meditieren in Gemeinschaft 72
- Am Anfang steht das Staunen 75
- Das Gebet 82
- Offenheit für das Unerwartete 88

3 Ruhe finden, Wachheit pflegen 93

- Die Aufmerksamkeit stärken 95
- Einem Entschluss folgen 100
- Gelassenheit ausbilden 103
- Positivität 108
- Offenheit 112
- Gleichgewicht und Geburt 124
- Mehr als Glückseligkeit 128

4 Licht atmen: Ein Yoga der Sinne	132
Kognitives Atmen	132
Der Klang der Glocke	135
Jenseits der Erwartung	136
Die sprachliche Vermittlung kontemplativer Erfahrungen	140
Sinnesmeditation	144
Die Elemente	153
Licht	159
Vom Licht zur Liebe	162
Von der Liebe zum Leben	165
Wärme: Dies bin ich	168
Von den Steinen zu den Sternen	172
5 Worte, Bilder und Begegnungen	176
Die Wortmeditation	177
Das Wort in der christlichen Meditation	185
Die Bildmeditation	188
Weltliche Bilder	192
Situationsmeditation	199
Kontemplative Begegnungen	203
6 Kontemplatives Erkennen	208
Annäherungen an eine Phänomenologie meditativer Erfahrungen	210
Die Ausbildung der Urteilskraft	217
Nach Einsicht streben	220
Über die Objekte hinaus	227
Auf halbem Weg zum Himmel	231
Geometrie als Transformation	236
Peripher denken	245
Von Ganzen und Teilen	251
Quanten-Holismus	254

7 Kontemplatives Forschen	260
Annäherungen an eine Erkenntnistheorie der Liebe	262
Vom Bild zur Einsicht	274
Die Praxis kontemplativen Forschens	283
Die Pflanze als Proteus	287
Denkendes Leben	293
Zum anderen werden	296
In der Weisheit	299
Früchte	302
Anmerkungen	311