

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 Urteilkraft 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
--------------------	------------