

Inhalt

Vorwort 7

Einen Zugang zur Meditation finden

1. Ein übender Mensch werden. Von der Persönlichkeitsschulung zur Meditation 11
2. An der Grenze ... Erste Berührungen mit der geistigen Welt 23
3. Meditation – die Kultur der Stille 30
Wenn es still wird zwischen Menschen 30 / Still werden für das Meditieren 33 / In der Stille schweigsam werden 38 / In der Stille sich selbst und die Welt vergessen 41

Der Meditationsweg

4. Sich entscheiden für einen Meditationsweg 47
5. Erkenntnisstufen auf dem Meditationsweg 57
6. Die Schwelle zwischen irdischer und geistiger Welt 71
7. Die Ausbildung der geistigen Wahrnehmungsorgane 81
8. Lehrer und Schüler auf dem Meditationsweg 90
9. Zur Praxis des Meditierens 109
10. Einzelne Meditationsinhalte 116
Die Meditation von Naturvorgängen 116 / Die Meditation von Texten 124 / Die Meditation von Bildern 143
11. Meditation und Gebet 155

Schauen und Erkennen

12. Meditative Erfahrungen im Wandel der Zeiten 177
Noch im Einklang mit der Welt, nahe dem Paradies 177 /
Die magische Kultur 188 / *Das visionäre Hellsehen* 211 /
Auf dem Wege zu einem neuen Hellsehen 222
13. Wahrheit und Irrtum in geistigen Erfahrungen
unterscheiden 227
Das Gewissheitserlebnis 228 / *Lebensgerechte Fragen*
stellen 232 / *Die Prüfung meditativer Erkenntnisse an*
der Lebenserfahrung 239
14. Geisteswissenschaftliche Forschung 245
Inhalte der Forschung 245 / *Der Weg der Forschung* 254

Anmerkungen 259