

<b>Vorwort.</b> . . . . .	11
<b>Stille Zeit – Grundlegung</b> . . . . .	17
Es ist Zeit, innezuhalten. . . . .	18
Meditation und ihre Auswirkungen im Alltag . . . . .	20
<i>Ein schützender Mantel</i> . . . . .	23
<i>Selbsterkenntnis.</i> . . . . .	24
<i>Kreative Problemlösungen</i> . . . . .	25
<i>Erfüllung, die eine nachhaltigere Lebensweise ermöglicht</i> . . .	26
<i>Innere Freiheit</i> . . . . .	27
<i>Beziehungsfähigkeit</i> . . . . .	28
<i>Sich-mitteilen- und Zuhören-Können</i> . . . . .	29
<i>Resilienz</i> . . . . .	31
Basics der Meditationsübung . . . . .	32
1. <i>Der Meditierende wendet sich nach innen</i> . . . . .	32
2. <i>Der Meditierende hört in seiner Übung auf zu denken</i> . . .	33
3. <i>Der Meditierende hört auf, in seiner Übung etwas zu         wollen oder zu erstreben</i> . . . . .	35
4. <i>Der Meditierende öffnet sich für Grenzerfahrungen</i> . . . .	37
Los gehts! . . . . .	43
<i>Die Praxis der Meditation</i> . . . . .	46
<i>Die Praxis der Schriftbetrachtung.</i> . . . . .	55
Bei Bedarf zu lesen . . . . .	61
<i>Sehnsucht und Angst</i> . . . . .	61
<i>Sich eingestehen, was hier und jetzt ist</i> . . . . .	62

<i>Der Prozess der Annahme dessen, was ist</i> . . . . .	64
<i>Wie aus Konzentration Gewahrsein wird</i> . . . . .	67
<i>Schwerpunkte des Meditationsprozesses</i> . . . . .	70
<i>Bin ich erleuchtet?</i> . . . . .	72
Meditation und Gebet im Sinne Jesu . . . . .	79
<b>Die Wochentexte</b> . . . . .	91
1. Woche: Das Ziel meiner Sehnsucht sucht nach mir . . . . .	92
2. Woche: Die Wende nach innen . . . . .	94
3. Woche: Die Bedeutung des Atems. . . . .	96
4. Woche: Die Arbeit der Meditation . . . . .	98
5. Woche: Die erste Phase kontemplativen Betens . . . . .	100
6. Woche: Die rechte Anstrengung . . . . .	102
7. Woche: Die rettende Wahrheit liegt in dir selbst! . . . . .	104
8. Woche: Über das Denken in der Meditation . . . . .	106
9. Woche: Gedanken und Gefühle machen nicht unsere Identität aus . . . . .	108
10. Woche: Wie man beten soll . . . . .	110
11. Woche: Fortschritt durch Geduld . . . . .	112
12. Woche: Die Vorstellungen aufgeben, wie die Meditation sein sollte . . . . .	114
13. Woche: Der Buddha – das bist du! . . . . .	116
14. Woche: Wohnen in sich selbst . . . . .	118
15. Woche: Das Problem der „guten“ Meditation . . . . .	120
16. Woche: Ich bin nicht geflohen. . . . .	122
17. Woche: Wer durchs Feuer geht . . . . .	124
18. Woche: Der Weg des getrennten Selbst zu seinem wahren Wesen. . . . .	126
19. Woche: Auf der Suche nach wahrer Erfüllung . . . . .	128
20. Woche: Haften an Geist und Körper aufgeben . . . . .	130
21. Woche: Die 2. Phase der Meditation: Vom Opfer zum Zeugen . . . . .	132
22. Woche: Durchleben der gegenwärtigen Wirklichkeit . . . . .	134
23. Woche: Das Gasthaus . . . . .	136
24. Woche: Umgang mit Gefühlen . . . . .	138
25. Woche: Der Stachel . . . . .	140

26. Woche: Meditation ist Nicht-Aktivität oder Nicht-Übung. . . . .	142
27. Woche: Das Mysterium des Elends. . . . .	144
28. Woche: Es ist alles da. . . . .	146
29. Woche: Gedachter und wesenhafter Gott. . . . .	148
30. Woche: Die Auferstehung . . . . .	150
31. Woche: Die Früchte der Widerstände. . . . .	152
32. Woche: Das Tor ins „Stille Land“ ist eine Wunde. . . . .	154
33. Woche: Die wahre Freude . . . . .	156
34. Woche: Bin ich bewusst?. . . . .	158
35. Woche: Bewusstheit der Vergänglichkeit bewirkt Entschlossenheit. . . . .	160
36. Woche: Wahres Hören . . . . .	162
37. Woche: Die Lebensweise, die den spirituellen Fortschritt unterstützt. . . . .	164
38. Woche: Die Befreiung des Geistes . . . . .	166
39. Woche: Alles ist unbeständig, unbefriedigend, leer von Selbst . . . . .	168
40. Woche: Das Wichtigste: lasst los, lasst los, lasst los! . . . . .	170
41. Woche: Die 3. Phase der Meditation: Gewahrsein . . . . .	172
42. Woche: Die Erkenntnis des wahren Selbst . . . . .	174
43. Woche: In allem habe ich Ruhe gesucht . . . . .	176
44. Woche: Meditation ist das Aufhören des Tuns . . . . .	178
45. Woche: Der in Weisheit und Versenkung Gefestigte. . . . .	180
46. Woche: Nibbana: alles zurückwerfen können . . . . .	182
47. Woche: Wahre Meditation . . . . .	184
48. Woche: Erleuchtung . . . . .	186
Woche, in der Weihnachten liegt: Gott ist dein Sein . . . . .	188
Woche des Jahreswechsels: Befriedigung (piti) und Freude (sukha) . .	190
Karwoche: Wachen und Loslassen . . . . .	192
Osterwoche: Unbedingte Bejahung . . . . .	194
Pfingstwoche: Die Ausgießung des Geistes. . . . .	196

<b>Kommentare zu den Wochentexten . . . . .</b>	<b>199</b>
Zur 1. Woche: Annehmen, dass ich angenommen bin . . . . .	200
Zur 2. Woche: Wie nehme ich mich selbst an? . . . . .	200
Zur 3. Woche: Atmen und die Unterbrechung des Denkens . . . . .	202
Zur 4. Woche: Anhaften durchbrechen . . . . .	204
Zur 5. Woche: Die Übung, geschehen zu lassen, was geschieht, bringt von selbst Frucht. . . . .	207
Zur 6. Woche: Anstrengung vor, gelöste Offenheit in der Meditation. . . . .	208
Zur 7. Woche: Die Rettung liegt in der eigenen inneren Wahrheit. Wie diese erkannt wird. . . . .	209
Zur 8. Woche: Auf-hören zu bewerten und zu verstehen, um zu hören . . . . .	212
Zur 9. Woche: Gedanken und Gefühle machen nicht unsere Identität aus . . . . .	213
Zur 10. Woche: Lass geschehen, was geschieht, und lass das Denken bleiben . . . . .	214
Zur 11. Woche: Das überragende Mittel der Befreiung ist, sich selbst auszuhalten an Grenzen . . . . .	215
Zur 12. Woche: Was ist eine gute Meditation? . . . . .	217
Zur 13. Woche: Ich genüge! Darum kann ich meiner selbst bewusst werden . . . . .	218
Zur 14. Woche: Zu sich selbst kommen . . . . .	220
Zur 15. Woche: Meditation: sich einrichten in oder ausziehen aus der Idiopolis? . . . . .	222
Zur 16. Woche: Grenzen als Chancen der Entkoppelung. . . . .	224
Zur 17. Woche: Über das Gefällige hinaus . . . . .	226
Zur 18. Woche: Meditation mündet nicht in eine Gipfelerfahrung, sondern in offene Bewusstheit . . . . .	228
Zur 19. Woche: Der Weg zur „Seligkeit“ . . . . .	229
Zur 20. Woche: Aufwachen zur Vergänglichkeit . . . . .	232
Zur 21. Woche: Sich seiner Gefühle bewusst werden. . . . .	233
Zur 22. Woche: Aushalten im Vertrauen . . . . .	236
Zur 23. Woche: Heiße das Missfällige willkommen! . . . . .	237
Zur 24. Woche: Gefühle fühlen . . . . .	240
Zur 25. Woche: Die Erfahrung unbedingter Liebe . . . . .	243

Zur 26. Woche: Das Verschwinden des Objekts. . . . .	246
Zur 27. Woche: Das Mysterium der Grenze. . . . .	247
Zur 28. Woche: Vorrang des Empfangens. . . . .	250
Zur 29. Woche: Der Wille Gottes . . . . .	253
Zur 30. Woche: Meditation – Einübung des Sterbens . . . . .	255
Zur 31. Woche: Widerstand aushalten. . . . .	258
Zur 32. Woche: Das Tor ins Stille Land ist eine Wunde . . . . .	261
Zur 33. Woche: Wahre Freude und wahre Liebe. . . . .	263
Zur 34. Woche: Erfahrende Nicht-Erfahrung und erfahrene Erfahrung. . . . .	265
Zur 35. Woche: Unlust – und wie lange ich täglich üben soll. . . . .	267
Zur 36. Woche: Wahres Hören . . . . .	270
Zur 37. Woche: Unterstützender Lebensrahmen . . . . .	271
Zur 38. Woche: Wer bin ich? . . . . .	273
Zur 39. Woche: Hinsetzen und sich selbst in den Blick nehmen ist der Weg zum Leben . . . . .	276
Zur 40. Woche: Der Prozess des Loslassens . . . . .	278
Zur 41. Woche: Worin unser Bewusstseinsstrom erscheint. . . . .	281
Zur 42. Woche: Objektlosigkeit der Meditation . . . . .	282
Zur 43. Woche: Anstrengung . . . . .	285
Zur 44. Woche: Die Nicht-Erfahrung der Gegenwart . . . . .	288
Zur 45. Woche: Sein aus und in sich selbst . . . . .	289
Zur 46. Woche: Nibbana – Kreuzigung des Egos . . . . .	291
Zur 47. Woche: Von der leeren zur wahren Meditation. . . . .	293
Zur 48. Woche: Erleuchtung . . . . .	296
Zur Weihnachtswoche: Gott – Grund und Sein der Welt. . . . .	299
Zur Woche des Jahreswechsels: Der spirituelle Weg: Vom Suchen zum Geschehen-lassen . . . . .	301
Zur Karwoche: Wachen und Loslassen. . . . .	303
Zur Osterwoche: Unbedingte Liebe . . . . .	305
Zur Pfingstwoche: Mystik und Politik. . . . .	308