

Vorwort	11
Stille Zeit – Grundlegung	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
Die Wochentexte	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

Kommentare zu den Wochentexten	199
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