

Inhalt

Vorwort	11
Einführung	18
Motto	23
Erster Teil: RAUM	
1. Die Anwesenheit des Raumes – Offenheit und feste Oberflächen	27
2. Der Körper und die menschliche Verkörperung	41
3. Der Geist und der Ursprung von Erscheinung	62
4. Die Welt und andere Grundlagen	79
5. In der Welt sein – RAUM und ZEIT sein	95
Zweiter Teil: ZEIT	
6. Die Anwesenheit von ZEIT – befreiende Kraft und zwingende Muster	119
7. Der Weg von der gewöhnlichen Zeit zu GROSSER ZEIT – ein Überblick	133
8. Zwischenformen der »Zeit«-Erfahrung	158
9. Eine Vision, die sich selbst in Frage stellt – die Öffnung für GROSSE ZEIT	180

Dritter Teil: WISSEN

10. Die Möglichkeit des WISSENS als gebietende Einsicht	197
11. Die verdunkelnde Natur gewöhnlicher Erkenntnis	202
12. Niederes Wissen – ein Hindernis und eine Gelegenheit	213
13. Das Hervortreten von GROSSEM WISSEN	227
14. GROSSES WISSEN – sein Wert und seine alldurchdrin- gende Eigenschaft	236
15. Wissen und Totalität	249
16. WISSEN, SEIN und Menschsein	258
Anhang:	
Ein zusammenfassender Überblick über die Übungen	269
Glossar	277

Die Übungen

1. Der Riesenkörper	41
2. Innere Einzelheiten	42
3. Die Mikro-Ebene	43
4. Nur Interaktionen und leuchtende Konturen	45
5. Zu Raum freigesetzt	47
6. Undurchlässigkeit und Durchscheinen – eine Gegenüberstellung	48
7. Körper-Geist-Gedanken-Wechselspiel	52
8. Die durchscheinende Person	52
9. Als Beobachter beteiligt sein; als verkörperte Person beteiligt sein	53
10. Beteiligtsein und RAUM	54
11. Die Quelle der Gedanken	64
12. Raum zwischen den Gedanken	69
13. Gedanken als RAUM	71
14. Eine neue Brennweiteinstellung auf RAUM	77
15. Eine Meditation auf dem Berg	97
16. RAUM-ZEIT-WISSEN auf der konventionellen Ebene	110
17. Das Objekt und sein Glühen	164

18. Vergangene und zukünftige Projektionen	165
19. Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft jedes einzelnen Augenblicks	166
20. Die Zeitstruktur umkehren	167
21. Eine subtilere strukturelle Umkehrung	167
22. In Zeit eintauchen	168
23. Gehen, ohne weiterzugehen	175
24. Eine Vermählung von Klang und Atem	177
25. Inniges Vertrautsein	178
26. Transzendierung aller Verweisungen	190
27. Ein Strom von Erinnerungen	231
28. Ein Zyklus des Sehens	232
29. Bewußtheit als eine reflektierende Oberfläche	232
30. Eine Subjekt-Objekt-Umkehrung	233
31. Nicht-Wissen als WISSEN	234
32. Eine vereinigende Klarheit	243
33. Selbst-transzendierende Erscheinung	246
34. Die Verkörperung von WISSEN	246
35. Eine Hervorrufung von WISSEN	248