INHALT

Vorwort 13

Erster Hauptteil:
Die Meditation in unserer Zeit 15

1. Kapitel: Unsere Umweltsituation 17
I. Der Sog an die Peripherie 17
II. Dauernde Spannungszustände 17
III. Die Einseitigkeit des Denkens 18
IV. Der Verlust der Tiefenschichten 19

2. Kapitel: Die Meditation im kirchlichen Raum 21

3. Kapitel: Die Aufgabe 23
I. Die Meditation als Weg zur Heilung 23
II. Die indirekte und direkte Führung 23
III. Die Breiten- und Tiefenarbeit 25

4. Kapitel: Die Anleitung der Anleitenden 26
I. Der Umgang mit diesem Buch 26
II. Die persönliche Anleitung der Anleitenden 28

Zweiter Hauptteil:
Die Einführung in das Verständnis der Meditation 29

1. Kapitel: Einführung in das Verständnis von der Erfahrung her 31
I. Bewußtmachen der Vorfelderfahrungen 31
II. Bewußtmachen unerkannter Meditationserfahrungen 32

2. Kapitel: Einführung in das Verständnis der Meditation durch Beschreibung 35
I. Grundsätzliches 35
II. Erklärungen für die Lernenden 36

3. Kapitel: Weiteres Material für den Anleitenden 42
I. Vorgänge der Meditation 42
II. Sechs Bewußtseinsarten und ihr Verhältnis zur Meditation . 47
III. Die Meditation als konkrete Wirklichkeit 48
IV. «Betrachtung», «Meditation» und «Innerung» 51

V. Die Fülle der Akte und Vorgänge bei der Innerung 52
VI. Die Meditation in Bildern und Vergleichen 55
VII. Der östliche und der westliche Weg und der unsere 55

Dritter Hauptteil:
Die Einübung in die Grundlagen der Meditation 61

1. Kapitel: Eine Grundübung 63
I. Die Körperhaltung 63
II. Der Atem 64
III. Die begleitenden Worte 64
IV. Der Vollzug der Grundübung 65
V. Die erste Hausaufgabe 66

2. Kapitel: Notwendigkeit und Grenzen der Grundlagenbereitung . 66

3. Kapitel: Das richtige Leibverhältnis als Grundlage der Meditation 69
I. Die Beteiligung des Körpers 69
II. Der Leib als Eingangstor 70
III. Der Leib als Ausgangstor 72
IV. Der Leib als Symbol 72
V. Die Durchseelung des Körpers 73
VI. Die inneren Sinne 77

4. Kapitel: Die Entspannung 79
I. Falsche Spannungen 79
II. Grundlagen und Mittel für die Entspannung 80
III. Bewußte Praktiken und Übungen 83
IV. Die Entspannung vor der Meditation 86

5. Kapitel: Das Atmen und die Meditation 86
I. Das Atmen als gesamtmenschlicher Vorgang 87
II. Die Wechselwirkung 87
III. Die Anleitung zum Zwerchfellatmen 89
IV. Die Wirkung des Zwerchfellatmens 91
V. Das richtige Atmen als Einstimmung in die Meditation .. 92

6. Kapitel: Die Haltung des Körpers bei der Meditation 92
I. Grundsätzliches 93
II. Die Meditationshaltungen im Zen-Buddhismus 93
III. Andere Meditationshaltungen 97
IV. Die rechte Wahl 99

7. Kapitel: Die Führung zu den seelischen Grundhaltungen 100
I. Alleinsein 100

II. Zeithaben 102
III. Entschlossen-Sein 103
IV. Ruhigwerden 103
V. Gelöstheit und Gelassenheit 104
VI. Verzicht 105
VII. Absichtslosigkeit 105
VIII. Stille und Schweigen 106
IX. Wach-Sein und Bereit-Sein 109
X. Gesammelt-Sein, Gegenwärtig-Sein 110

8. Kapitel: Die Führung zur Grundverfassung durch Vorsprechen . 113
I. Das unmittelbare Hineingeleiten 113
II. Ein Modell 113
III. Texte für die verschiedenen Seiten der Grundverfassung .. 114

9. Kapitel: Die Ganzwahrnehmung als Tor zur Meditation 116

Vierter Hauptteil:
Die Anleitung zur einzelnen Meditation und zur häuslichen Übung 119

1. Kapitel: Die Anleitung zur einzelnen Meditation 121
I. Die einfachste Anleitung 121
II. Verschiedenheit und Gleichheit der Anleitungen 121
III. Die Anleitung bei Sinnenhaft-Wahrnehmbarem 122
IV. Ein Grundablauf (Schalenbewegung, Spirale) 124
V. Die Anleitung bei allgemein gültigen Wahrheiten 125
VI. Ein drittes Ablaufsbild 128
VII. Packender Einstieg? 129
VIII. Hilfen für das Verweilen 130
IX. Grenzen der «Methode» 131
X. Zwischen Anweisung und Übung 131
XI. Hilfen während der Übung 132
XII. Wortlos allein lassen 133
XIII. Niederschriften und Besprechungen 134
XIV. Für die Zeit nach dem Kurs 135

2. Kapitel: Die Anleitung zum selbständigen Meditieren 135
I. Im Kurs gewonnen 136
II. Der Schritt zur regelmäßigen Übung 136
III. Der Ort 137
IV. Die Tageszeit 138
V. Die Dauer 139
VI. Viele Wege 140

VII. Themenverzeichnisse 141
VIII. Führungsplan, Führungsbrief 141
IX. Anleitungstexte 141
X. Führungstexte 142
XI. Gemeinsame Vorbereitungsformen 143
XII. Lesen und Anstreichen 144
XIII. Meditation ohne Vorbereitung 144
XIV. Das Hineinkommen 144
XV. Das Verweilen 146
XVI. Der Abschluß 147
XVII. Danach aufschreiben? 148
XVIII. Die Anleitung zur verborgenen Meditation 148

Fünfter Hauptteil:
Die Stoffgebiete der naturalen Meditation und die Führung zu ihnen 151

1. Kapitel: Die naturale Meditation 153
I. Die indirekte Führung und das Vorfeld 153
II. Die natürlichen Wirklichkeiten als Stoffe der Meditation 154
III. Die naturale und die Glaubensmeditation 157
IV. Ein Vergleich 158
V. Die Meditation und Gott 159

2. Kapitel: Die Meditation des eigenen Lebens 160
I. Das Besondere dieses Gebietes 160
II. Die Innerung der eigenen Erfahrungen 160
III. Stationen des Lebens 162
IV. Rückblicke als Innerung 165
V. Die Innerung des Kommenden 167
VI. Die Innerung des gegenwärtigen Tuns 169
VII. Wach in den großen Stunden 173

3. Kapitel: Tun als Entfaltungsraum und Träger der Meditation 174
I. Die Meditation im aufnehmenden Tun 174
II. Die Meditation im gestaltenden Tun 175
III. Tun als Raumschaffen für die Meditation 176

4. Kapitel: Die Führung zur Meditation der Naturdinge 177
I. Naturwelt und Mensch-Sein 177
II. Grundlegende Anleitung 178
III. Schritte der Hinführung 179
IV. Stufen der Sinngehalte 181
V. Die Führung zur Meditation 183
VI. Die einfachen Kulturdinge 185

5. Kapitel: Die Meditation von Sinnbildern 186
I. Das Sinnbild als Meditationsgegenstand 186
II. Zwei Arten von Symbolen 187
III. Für die Anleitung 188

6. Kapitel: Die Meditation von Kunstwerken und bedeutsamen Texten 193
I. Kunstwerk und Meditation 193
II. Zur Meditation von Musikwerken 194
III. Gedicht und Meditation 195
IV. Die Innerung bedeutsamer Texte 200
V. Das Bild als Meditationsgegenstand 202

7. Kapitel: Die Meditation der technischen Welt 207
I. Die technische Welt muß meditiert werden 207
II. Die technische Welt als unmittelbarer Meditationsgegenstand 208
III. Die Technik als Ausdruck der Mitmenschlichkeit 209
IV. Die Technik in der eigenen Lebensverwirklichung 209
V. Die Symboltiefe der technischen Welt 210
VI. Meditationsaufgaben 211

8. Kapitel: Die Meditation der Mitmenschen 212
I. Besonderheiten dieses Gebietes 212
II. Was in der Meditation des Mitmenschen geschieht 213
III. Die Anleitung zur Innerung von Eltern und Kindern 215
IV. Das andere Geschlecht 216
V. Die Anvertrauten 220
VI. Jedermann 220
VII. Der Mensch als solcher 221

9. Kapitel: Die Meditation als Weg der Selbstfindung und Selbstwerdung 222
I. Die Werdeaufgabe 222
II. Selbstwerdung und Meditation 224
III. Die Anleitung 225

10. Kapitel: Die Meditation der eigenen Existenz 229
I. Ihre Lebensnähe und Tiefe 229
II. Die Bedeutung 230
III. Transparenz der Transzendenz 231
IV. Arten der Anleitung 233
V. Beispiele elementarer Daseinserfahrungen 235

VI. Weitere Hilfen zur Anleitung 242
VII. Existenz und Gott – eine Zusammenstellung 245

Sechster Hauptteil:
Die objektlose Meditation 249

1. Kapitel: Zur Meditation des Zen-Buddhismus 251

2. Kapitel: Die Grundübung als eigenständige Meditation 252

3. Kapitel: Vertiefung und Wirkung der Grundübung 253
I. Die Vertiefung der Grundübung 253
II. Die Wirkung der Grundübung 255

4. Kapitel: «Hara» oder die richtige Grundverfassung 257
I. Was Hara bedeutet 257
II. Wie wir Hara lehren können 259
III. Yoga? 261

5. Kapitel: Die objeklose Meditation und das Christusgeheimnis .. 262
I. «In Christus Jesus» 263
II. Tod und Auferstehung 263
III. Andere Worte 263
IV. Objektlose und objektgerichtete Meditation 264
V. Entleerung 264
VI. Das Bild des Baumes 265

Siebenter Hauptteil:
Die Gestaltung von Meditationskursen 267

1. Kapitel: Die Formen gemeinsamer Anleitung 269
I. Ungenügende Formen 269
II. Die indirekte Führung 269
III. Formen direkter Führung 270

2. Kapitel: Der Anleitende 273
I. Allgemeine Stichworte 273
II. Stufen der Führung und ihre Voraussetzungen 274

3. Kapitel: Voraussetzungen und Gefahren 275
I. Die äußeren Voraussetzungen 275
II. Die Gefahr der Minderung 276
III. Innere Gefahren 277

4. Kapitel: Modell eines Wochenendes für Anfangende 278
I. Zeitlicher Aufbau 278
II. Inhaltlicher Aufbau 278

5. Kapitel: Modell eines Meditationskurses 280
I. Die äußeren Bedingungen 281
II. Der Aufbau des Kurses 281
III. Der Fragebogen 286
IV. Zum Entwerfen anderer Kurse 287

6. Kapitel: Meditationskurse mit Kindern 288

Achter Hauptteil:
Texte und Beispiele 293

I. Vorlesetexte 295

1. Die Parabel von Animus und Anima 295
2. Durch den nahen Tod zur meditativen Tiefe erwacht 296
3. Eine spontane Transzendenzerfahrung 296
4. Transzendenz in der Liebe 297
5. Eugen Jochum über das Dirigieren von Furtwängler 297
6. Die Aufgabe des Kunstwerkes 298
7. Stufen (Hermann Hesse) 298
8. Über den Ernst und die Härte der Übungen im Zen-Kloster . . 299
9. Über die Wirkung der Zen-Meditation, besonders der Erleuchtung 300
10. Über das Verhältnis von Meister und Schüler 301

II. Die Meditation in Bildern und Vergleichen 302

1. Das Wasser im Erdboden 302
2. Der Schatz im Abgrund 302
3. Die schwimmenden Inseln 303
4. Die Seerose 303
5. Die Meditationsblume 303
6. Das Rad 303
7. Der Magnet 304
8. Der Sauerteig 304
9. Die Flamme 304
10. Der Baum 305
11. Das Senfkorn 305
12. Das Gebirge 305
13. Die Stadt 306
14. Die Jakobsleiter 307
15. Der Weg 307

III. Zwischen Gesamtwahrnehmung und Meditation 308

1. Das Wasser 308
2. Die Wiese 308

3. Die Hand 309
4. Die Sonne als Symbol 310
5. Die Kugel 311
6. Das Wunder des kleinen Kindes 312

IV. Die Übung der inneren Sinne 313
Der Gang durch den Stadtpark 313

V. Niederschriften 314
1. Das Wort 314
2. Der Baum 316
3. Der Bach 317
4. Auf einer Bank in einem stillen Tal 319

VI. Vorsprechtexte 320
1. Ich bin getragen 320
2. Ich bin 322
3. Ich sehe 323

VII. Meditationsblätter mit Anleitungstexten 323
1. Am Bach 324
2. Das Wasser 324
3. Das Brot 324
4. Fotos und Texte 324
5. Mein Vater 324
6. «Ihr seid das Salz der Erde» 325
7. «Ich bin das Licht der Welt» 325
8. Erdboden 325
9. Ich gehe 326
10. Der Schlüssel 326

VIII. Meditationsblätter mit Führungstexten 328
1. Ich bin hier 328
2. Die Annahme seiner selbst 328
3. Ich bin 334
4. Ich bin angefordert 336
5. Ich bin auf ein Du angelegt 337
6. Ich bin beschenkt 338

IX. Modell eines Fragebogens 341

X. Aufbau des menschlichen Inneren (Zeichnung) 346

Auf dem Wege sein 348
Literaturverzeichnis 349