

Inhalt

Vorwort	11
I. Kapitel:	
Die Relativität des Individuums	
1. Die Zeichnung von den zwei Wirklichkeiten in der menschlichen Natur	15
2. Die mystische Kernerfahrung, dargestellt an drei Fallbeispielen aus der psychotherapeutischen Praxis	19
3. Über die Begriffe Metaphysik und Metasozialismus	26
4. Die «Metapsychiatrie» des amerikanischen Psychiaters Stanley R. Dean	32
II. Kapitel:	
Zur Formulierung des Begriffs «das Ftan»	
1. Einsteins Relativierung der kausal-analytischen Gesetze	37
2. Die Metalinguistik des Sprachforschers Benjamin Lee Whorf	39
3. Die Andeutung der zweiten Wirklichkeit im Psycheverständnis von C. G. Jung	45
4. Einige Traumberichte aus der Psychotherapie zur Erhärtung der vorgetragenen Thesen	53
III. Kapitel:	
Die Entwicklung eines meditativen Körpertrainings als psychosomatische Basistherapie	
1. Urvertrauen, Gesundheit, Freiheit und Gottsuche als naturhafte, metaphysische Eigenschaften des Menschen	63

2. Einführung in das Ftan-Training und grundsätzliche Überlegungen dazu	68
3. Die kombinierten Übungen	76
4. Das Fallbeispiel Nesem	84

IV. Kapitel:

Fünf Mitglieder einer naturwissenschaftlich-
meditativen Experimentiergruppe
berichten über ihre Erfahrungen

1. Einleitung und Präsentation von B. Staehelin	91
2. Die experimentelle Methode in der Meditation, von Hans F. Geyer	97
3. Bericht von Verena Witz	121
4. Die Ganzheit stellt sich wieder her, von Max Schächli	124
5. Erfahrungen in der Meditationsgruppe Prof. Staehelins aus der Sicht der TM, von Lina Gauthier	144
6. Erfahrungen in der Gruppe B, vor allem auch deren Bezug zur zentralen Erfahrung und zur «Relativität des Ich», von Andreas Zschokke	149
7. Schlußwort zu Kapitel IV von B. Staehelin	160

V. Kapitel:

Das Ftan-Gesetz

1. Das große Einswerden im Lichte von mystischen Zitaten aus verschiedenen Epochen	163
2. Die Formulierung des Ftan-Gesetzes	170
3. Illustration des Ftan-Gesetzes anhand von Beispielen aus dem Alltag	172
4. Ergebnisse und Schlußfolgerungen	178

Literaturverzeichnis	183
--------------------------------	-----