

Inhalt

Das Thema	11
---------------------	----

I

VOM ZWEIFACHEN URSPRUNG DES MENSCHEN

Zweierlei Leiden – Zweierlei Glück	21
Welt-Ich und Wesen	23
Zwischen Wesen und Welt	25
Inbild und Inweg	28
Transzendenz	30
Zweierlei Wissen	33
Welle, Blatt und Rebe	35

II

DER MENSCH UNSERER ZEIT

Im Schatten des Leistungszwanges	39
Lob der Leistung	41
Es fehlt die Stille	43
Die Not der Zeit	46
Ichwerdung und Wesen	49
Das Staunen und das Leiden	55
Das geglückte Welt-Ich	59

Die Fehlformen des Ichs	63
Das erstarrte Ich-Gehäuse 63 – Der Mensch ohne Ich-Gehäuse 66 – Der Harmoniker 69	
Mündigkeit	71

III

SEINSERFAHRUNGEN

Die Forderung	79
Sternstunden des Lebens	80
Ein Gespräch	82
Seinsföhlung	84
Seinserfahrung und die Dreieinheit des Seins	86
Drei Grunderfahrungen	90
Dreierlei Selbstbewußtsein	93
Mächtigkeit, Weisheit, Güte	95
Die Kriterien echter Seinserfahrung	99
Die Qualität des Numinosen 99 – Die Strahlung 102 – Die Verwand- lung 107 – Die Geburt eines neuen Gewissens 110 – Das Auftauchen des Widersachers 111	
Transparenz	113

IV

DER WEG

Seinserfahrung und Verwandlung	119
Der initiatische Weg und die Mystik	122
Sinn des Weges	124
Widerstand auf dem Weg	129
Heroisches Leiden	133
Widerstand als Chance	137
Annehmen des Dunklen	139
Angst vor dem LEBEN	141
Der Schatten	143

V

DAS EXERZITIUM

Sinn der Übung	153
Neues Bewußtsein	155
Übung und Gnade	159
Wiederholung	162
Zweifacher Sinn jeder Handlung	165
Geformte Durchlässigkeit	167
Der Leib, der man ist	169
Dreierlei Leibgewissen	173
Der Bezug des Menschen zum Oben und Unten, zur Welt und zu sich selbst	175
Reife und Unreife im Leib	183
Hara	185
Die Grundübung	191
Spannung – Entspannung	195
Vom Atem	197
Yin – Yang	200
Leibesübung als Exerzitium	203
Überwindung der Berührungsscheu	208

VI

DER RUF NACH DEM MEISTER

Der Ruf nach dem Meister	215
Psychotherapie und Führung auf dem Weg	217
Meister – Schüler – Weg	223
Der Meister	225
Der innere Meister	228
Der leibhaftige Meister	230
Der Schüler	232

VII

MEDITATION UND MEDITATIVES LEBEN

Der Sinn meditativer Übungen	237
--	-----

Meditation	242
Meditatives Leben	246
Die fünf Stufen	248

VIII

FELDER DER BEWÄHRUNG

Der Alltag als Übung	253
Mitmenschlichkeit	256
Altwerden	260
Sterben und Tod	263
Epilog	268
Anhang	270