

INHALT

Vorwort	11
-------------------	----

I. EINFÜHRENDE KLÄRUNGEN

1. Nicht nur Mode	13
2. Auch ohne Meister?	16
3. Sind Methoden vonnöten?	18
4. Sogar östliche Methoden?	22
5. Der technische und der meditierende Mensch	26
6. Drei Aspekte der Meditation	31
a. Erfahrung / b. Wandlung / c. Transparenz	
7. Bedenken des Christen	35
8. Zwei Bilder	40
a. Das Gehen eines Weges / b. Der Schwimmer	

II. WESEN UND ENTFALTUNG DER MEDITATION

1. Befreiung von der Fesselung nach außen . .	48
2. Befreiung von der Fesselung nach innen . .	52
a. Das zu überwindende Ich / b. Überwinden im Osten und im Westen / c. Gefahren der inneren Befreiung	

3. Befreiung zum wahren Selbst	58
a. Das Überwiegen des rationalen Verstehens / b. Das verengte, ausdrückliche und verborgene Rationale / c. Das überrationale Vernehmen	
4. Befreiung zum Geheimnis	66
a. Der erste Schritt: Das Nichts / b. Der zweite Schritt: Die Weise des Bestimmens / c. Der zweite Schritt: Das Bestimmte oder Absolute / d. Der zweite Schritt: Entfaltung von innen und Elemente von außen / e. Der dritte Schritt: Vom Es zum Du / f. Der dritte Schritt: Der Absolute, tiefer geschaut	
5. Das Übergegenständliche und das Gegenständliche	95
a. Die Analogie / b. Die Welt der Dinge / c. Die Welt der Personen / d. Zwei Wege	
6. Das christliche Meditieren	103
a. Offenbarung und Glaube / b. Der christliche Meditationsgehalt: Gott / c. Christus, der Menschgewordene und Gekreuzigte / d. Christus, der Auferstandene / e. In welchen Stufen der Auferstandene alles erfüllt / f. Durch die Agape ermöglicht	
7. Gefahren des Meditierens	130
a. Die Grundgefahr / b. Die zweite Gefahr / c. Die dritte Gefahr	

III. METHODISCHE ANWEISUNGEN

1. Meditieren als gesamt menschliches Geschehen	141
2. Gewinnen des Abstandes	143
3. Maßhalten	148
4. Der innere Abstand und die positive Hinwendung	150

5. Die Wohlspannung	151
a. Entspannung / b. Wohlspannung / c. Meditation und Wohlspannung	
6. Das Atemgeschehen als Meditation	156
a. Das gesamt menschliche Gepräge des Atems / b. Die zwei Phasen des Atems / c. Die Pause zwischen Ausatmen und Einatmen / d. Auslegung des Atems in vier Wortreihen / e. Atem als Tod und Geburt	
7. Die Meditationshaltung	174
a. Das Sitzen und seine Arten / b. Die aufrechte Haltung / c. Winke zur Vollendung der Haltung / d. Andere Weisen des meditativen Verhaltens / e. Drei abschließende Bemerkungen	

IV. WEGE DES MEDITIERENS

1. Der Koan	193
a. Was der Koan ist / b. Gewinnen durch Verlieren / c. Dein Wille geschehe (Die große Wandlung / Die Folgen der Wandlung) / d. Werden wie die Kinder / e. Der Schatz im Acker (Die Geschichte als Parabel / Die Parabel als Koan) / f. Der Koan als Lebens-Situation (Die Eucharistie-Rede in Kapharnaum / Das Bekenntnis von Cäsarea Philippi / Die Voraussage des Leidens) / g. Kraft in der Schwachheit (Nietzsche und die Technik / Zweideutigkeit des Starken und des Schwachen / Gottes Kraft) / h. Die Erfahrungen des Simon Petrus (Simons eigene Kraft / Die Katastrophe und die Wende / Petrus stark in Christi Kraft) / i. Christentum als Umkehr / (Die provozierende Formel des Paulus / Die Metanoia) / k. Abschließende Bemerkungen zum Koan	
2. Meditation durch Transparenz und Übereinstimmung	253
a. Vergleiche und Natur-Meditation / b. Das Lied des Gerhard Tersteegen / c. Die »Sprachlehre« des Max. von	

Löwenthal / d. Der Dialog zwischen Ich und Du / e. Verdunkelung der Transparenz	
3. Transparenz in der Bild-Meditation	269
a. Bild und Mensch / b. Der meditierende Umgang mit dem Bild / c. Verschiedene Arten von Bildern / d. Fei- genbaum und Weinstock / e. Zwei Bilderzählungen unserer Zeit	
4. Transparenz in der Laut- und Wort-Medi- tation	283
a. Laut und Wort im Osten / b. Laut und Wort im Westen / c. Das eigene Mantra / d. Zum Umgang mit dem Mantra / e. Dialogische Meditation	
Schlußwort	297