

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|----|
| <i>Vorwort</i> | 8 |
| <i>Über das Bewusstsein</i> | 11 |
| Passives Denken | 13 |
| Aktives Denken | 15 |
| Zeugbewusstsein und der innere Mensch | 17 |
| <i>Meditation als Begegnung mit dem inneren Menschen</i> | 19 |
| Die Meditationsumgebung | 20 |
| Die Meditationshaltung | 21 |
| Die Meditationspraxis | 22 |
| <i>Stufen der spirituellen Entwicklung durch Achtsamkeitsmeditation</i> | 29 |
| Alte Aktivität durch neue ersetzen | 30 |
| Identifikationen auflösen | 31 |
| Vom Denken zum Wahrnehmen | 38 |
| Erleben statt Denken | 42 |
| Erleben statt Bewerten | 47 |
| Das Einssein erkennen | 49 |
| Identifikation und Selbstbild | 52 |
| <i>Aufbauende Meditationstechniken</i> | 57 |
| Der suchende Geist | 58 |
| Die Koan-Schulung im Zen | 62 |
| Kontemplation | 67 |
| Die Schule des Nembutsu | 69 |

| | |
|--|-----|
| <i>Meditation und Weltbild</i> | 75 |
| Vom Wesen der Dinge | 76 |
| Dankbarkeit | 83 |
| Die »Deal-Mentalität« – oder der Umgang mit Leid und Tod | 86 |
| Vom so genannten Bösen | 96 |
| Den Widerspruch zwischen Egozentrik und Selbsttranszendenz überwinden | 101 |
| Über die Liebe | 108 |
| Das Leid als treibende Kraft | 115 |
| | |
| <i>Das Klartraum-Bewusstsein</i> | 119 |
| | |
| <i>Spiritualität und Altern</i> | 125 |
| | |
| <i>Zum Geleit</i> | 131 |
| | |
| <i>Glossar</i> | 136 |
| | |
| <i>Literatur</i> | 139 |
| | |
| <i>Über den Autor</i> | 140 |