

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	9
Erster Teil	
meditieren - wozu?	11
1. Kapitel Von der Neuzeit in die Neue Zeit	
1. Die existentielle Not.....	13
2. Meditieren: Initiatische Übung.....	14
3. Initiatisches Meditieren: Ein Ärgernis.....	16
2. Kapitel Das Wesen als Erfahrung	
1. Seinsföhlung.....	17
2. Das Numinose.....	19
3. Das Organ für das Numinose.....	22
4. Das Numinose in den Sinnen.....	24
5. Seinserfahrung	27
6. Spörbewusstsein.....	29
7. Welt-Ich und Wesen.....	31
8. Die Welt-Ich und Wesen wahrnehmende Instanz.....	32
9. Seinsföhlung in Permanenz.....	34
10. Neuland.....	35
3. Kapitel Entwicklungsschritte des Menschen in initiatischer Sicht	
1. Die fünf Stufen.....	37
2. Immanente Transzendenz.....	39
3. Initiatischer Weg und religiöser Glaube.....	41
4. Das vorrationale Lebensbewusstsein.....	43
5. Initiatische Begabung.....	44
4. Kapitel Verfehlung und Wiederentdeckung der Ganzheit	
1. Größe und Tragik des abendländischen Geistes.....	46
2. Die Befreiung des Menschen.....	47
3. Verlust und Wiederfinden der Ganzheit.....	48
5. Kapitel Die Problematik des Schattens	
1. Der Schatten.....	50
2. Die verdrängte Natur.....	50
3. Verdrängte Sexualität und Erotik.....	51
4. Die Unterdrückung des Weiblichen	53
5. Unterdrückung der schöpferischen Individualität.....	55
6. Unterdrückung des Wesens.....	57

6. Kapitel Das Leiden	
1. Das vorinitiatische Verhältnis zum Leiden.....	60
2. Das initiatische Verhältnis zum Leiden.....	61
3. Das Leiden unter der Getrenntheit vom Wesen.....	63
7. Kapitel Inbild und Inweg.....	65
8. Kapitel Die Frage nach dem Du.....	68
9. Kapitel Die Liebe.....	73
Zweiter Teil	
meditieren - wie?.....	77
A. Voraussetzungen und Vorübungen.....	79
1. Kapitel Voraussetzungen	
1. Gesamteinstellung.....	79
2. Klarheit über das Ziel: Die Große Durchlässigkeit.....	81
3. Leibhafte Transparenz.....	82
2. Kapitel Vorübungen	
1. Die Übung der Stille.....	86
2. Die rechte Gesamtverfassung.....	87
a) Hara.....	87
b) Die rechte Haltung.....	91
c) Der rechte Atem.....	91
d) Die rechte Spannung.....	92
B. Grundübung.....	95
1. Kapitel Za-Zen.....	96
2. Kapitel Die Formel der Verwandlung	
1. Die Grundformel.....	100
2. Die Grundformel zur Verwandlung im Leibe.....	103
3. Die Grundformel zur Verwandlung der Person.....	107
C. Ergänzendes.....	113
1. Kapitel Hinweise	
1. Besondere Bedeutung des Einatems.....	113
2. Stehen und Gehen (Kin-hin).....	114
3. Umgang mit Störungen in der Meditation.....	116
a) Der rechte Umgang mit körperlichen Störungen.....	117
b) Der rechte Umgang mit seelischer Not.....	118
c) Der rechte Umgang mit Störungen aus Bewusst-	
seinsinhalt und Bewusstseinsform.....	119

2. Kapitel Variationen	
1. Meditationsbilder: Kelch, Baum, Zwiebel.....	122
a) Der Kelch.....	122
b) Der Baum	123
c) Die Zwiebel.....	123
2. Kreuzmeditation.....	124
3. Das pralle Nichts.....	127
3. Kapitel Besondere Aspekte	
1. Konzentration, Meditation, Kontemplation.....	129
2. Irrlichter und Zeichen.....	131
3. Grundtugenden.....	132
4. Welt-Ich und Wesen	133
5. Einfach Da-Sein.....	134
D. Aktive Praktiken.....	137
1. Kapitel Initiatische Übung der Sinne.....	137
1. Hören	138
2. Geruch.....	138
3. Geschmack.....	139
4. Tasten.....	140
5. Berührungsscheu.....	142
6. Sehen.....	143
2. Kapitel Tun als initiatisches Medium.....	145
3. Kapitel Wu-Wei.....	148
4. Kapitel Das Geführte Zeichnen.....	150
5. Kapitel Wesenserfahrung am Instrument.....	153
6. Kapitel Die Stimme.....	157
7. Kapitel Initiatische Arbeit am Leib.....	159
Epilog.....	161
Anmerkungen.....	163
<i>Nachwort von Peter Oechsle.....</i>	<i>164</i>