Inhalt

Vorwort	9
I Hintergründe für das zunehmende Interesse an der Meditation	17
1 Einsichten in die Grenzen unserer bisherigen Weltsicht	17
2 Mißbehagen über fundamentale Mängel unserer Gegenwart	29
II Der heutige Mensch vor der Vielzahl meditativer Wege	41
1 Unterschiedliche Zielvorstellungen	41
2 Unterschiedliche Formen der Meditation	45
3 Vergleich der konzentrierenden und der entfaltenden Wege	48
4 Die meditativen Grundhaltungen	50
5 Ein Definitionsversuch der Meditation	53
6 Konsequenzen für unsere Fragestellung	57
Zusammenfassung	62
III Spontane Meditation	63
1 Hinführung zum Phänomen	63
2 Überpersönliche Erfahrungen	65
3 Persönliche Faktoren	70
4 Gliederung der Phänomene	75
5 Beispiele für die Seinsföhlung	81
IV Gelenkte Meditation	87
1 Die Methodik der gelenkten Meditation	89
2 Gilt das Gesagte auch für den Osten?	94
3 Meditation als anschauende Urteilskraft	95
4 Falsches Verständnis von Meditation	100
5 Die »Kehre« bei der Meditation	102
6 Die drei Stufen der Erkenntnis	107

V Die Instrumente der gelenkten Meditation	109
1 Die Sprache der Bilder	110
2 Die Übung	112
3 Eine feste Struktur	114
4 Die Rituale	115
5 Das Meditationsobjekt	116
6 Das gesprochene Wort	119
7 Das Mantram	122
8 Die »OM«-Rezitation	124
9 Die Musik und die Zahlen	126
10 Die Farbe und das Licht	128
11 Verschiedene Rauschmittel	130
12 Das Fasten	131
13 Körperliche Hilfen	133
14 Die Bewegung und die Atmung	136
VI Vorbedingungen für die Meditation	139
1 Viele Wege zur einen Erfahrung	139
2 Die geistige Haltung bei der Meditation	141
3 Die Zeitdauer der meditativen Übung	148
VII Die Stufen der Meditation	153
1 Die Fragwürdigkeit einer Annahme von Stufen	153
2 Eine Analogie zur frühkindlichen Ichentwicklung	155
3 Die Vielfalt der geistigen Voraussetzungen	156
4 Eine bildhafte Umschreibung der Meditationsschritte	159
VIII Konzentration	163
1 Was versteht man unter meditativer Konzentration?	163
2 Hilfestellungen bei der Meditation	166
3 Die Bedeutung der eigenen Erfahrung	168
4 Einkehr zum eigenen Wesensgrund	169
5 Die Konzentration bei der Meditation im Vergleich zu ver- wandten Verfahren	175
IX Kontemplation	179
1 Das Phänomen der Kontemplation	179
2 Was heißt Kontemplation?	180
3 Die Qualität der kontemplativen Erfahrung	183
4 Abgrenzung der Kontemplation von katathymen Erlebnissen und Halluzinationen	185
5 Zum Verständnis des »Ankommenden« bei der Kontemplation	192
6 Die Bedeutung der Kontemplation für den einzelnen	195

X Ekstase und Enstase: die Erleuchtungserfahrung	197
1 Abwehr gegen die Erleuchtungserfahrung	198
2 Gemeinsamkeiten von Ekstase und Enstase	201
3 Die Abgrenzung der Ekstase von der Enstase	207
4 Zur Bewertung der Ekstase	214
5 Die Enstase	216
6 Was heißt »Erleuchtung«?	217
7 Auswirkungen der Erleuchtungserfahrung	221
8 Die Bewertung der Enstase	223
XI Die Rolle des »Meisters« (Gurus) bei der Meditation . .	227
1 Die Wiederentdeckung des Meisters	227
2 Die Meister-Schüler-Beziehung	230
3 Schritte der Schulung	235
XII Die Rolle der meditativen Gemeinschaft	237
1 Die Bedeutung der meditativen Gemeinschaft	237
2 Gruppendynamische Spielregeln bei der Meditation	239
XIII »Spirituelle Krisen« bei der Meditation	243
1 Zur Phänomenologie spiritueller Krisen	244
2 Schwierigkeiten bei der Meditation aufgrund der Persönlich- keit der Teilnehmer	245
3 Schwierigkeiten bei der Meditation durch ungeeignete Technik	246
4 Schwierigkeiten im »setting« bei der Meditation	248
XIV Die Initiation – ein zentrales Phänomen der Medita- tion	251
1 Viele Wege der Initiation	251
2 Systematisierung der verschiedenen geistigen Wege beim Yoga	253
3 Zur Praxis der Initiation	255
4 Die Zehn Ochsenbilder	257
5 Mozarts »Zauberflöte« als initiativer Weg	259
Abschluß	263
Literatur	265
Namenregister	275
Sachregister	278