

Inhaltsverzeichnis

Danksagung	1
Geleitwort Prof. Dr. Hartmut Rosenau	2
Geleitwort Prof. Dr. Andreas Müller	4
Persönliche Vorbemerkungen	7
Teil I: Persönliche Erfahrungen mit der Meditation	
Einleitung: Wie alles begann	17
Auf der Suche nach dem Wunderbaren	21
Wer sucht, der findet – nur nicht aufgeben	21
Wie ich letztlich „zufällig“ zur Meditation kam	30
Meditation wird zum entscheidenden Faktor.	33
Ohne Meditation geht es bald nicht mehr.	33
Was passiert während der Meditation.	37
Persönlichkeitsentwicklung und Lebensqualität aus individueller Sicht	45
Kompetenzen und Potenziale, Prägungen und Grundhaltungen	45
Ängsten auf den Grund gehen	48
Aus dem Unterbewussten heraus Lösungen geschenkt bekommen	61
Die Kommunikationsarena vergrößert sich	65
Das Kommunikationsquadrat – Die Quadratur des Kreises .	72
Die persönliche Dialogfähigkeit erweitert sich	74
Eingefahrene Kommunikationsmuster ändern sich – auch ohne Neurolinguistische Programme (NLP).	77
Und nicht zu Letzt: die Stressresistenz verbessert sich. . . .	80
Zusammenspiel von psychologischen Ansätzen und Meditation	84

Handeln aus der inneren Mitte	92
Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.	101
Der gemeinsame Weg – In guten und in schlechten Tagen	110
Bete und arbeite – Was ist mit der Freizeit	118
Freizeit – Arbeitszeit, wie wichtig ist eigentlich der Unterschied	122
Gesetzmäßigkeiten der menschlichen Biographie	124
Der Weg ist das Ziel	130
Zum Umgang mit der Zeit	134
Bildung, Bewusstsein und Persönlichkeitsentfaltung . . .	137
Vorbemerkungen	137
Bildung und Bewusstsein – wo liegen die Unterschiede. . .	138
Bildung und Bewusstsein – Abhängigkeiten, Zusammenspiel und Bedeutung für den Einzelnen	146
Meditation fördert ein offenes Weltbild	154
Das Geheimnis spiritueller Erfahrungen	166
Der Weg der Selbstverwirklichung ist das Ziel	179
Teil II: Neue Bewusstseinschancen braucht die Welt	
Persönliche Vorbemerkungen	199
Wir brauchen nicht nur technologischen Fortschritt	201
Zur Situation heute	201
Weniger wissen, mehr verstehen – ein erster Versuch, den Wissenskult einzudämmen	206
Nachholbedarf besteht auf der Bewusstseinssebene	208
Die Bedeutung des Bewusstseins ist nicht neu	211
Im Zeitalter des Wassermanns	214
New Age	218
Die erwachende Erde	219

Inhaltsverzeichnis

Und ich sah einen neuen Himmel – die Ramala Offenbarung.	220
Pseudowissenschaftliche Hypothesen versus wissenschaftliche Beweise.	221
Die neue Bewusstheit wächst – und was meinen heutige Hochschullehrer dazu?	226
Deutliche Anfänge globaler Umwälzungen gibt es genug	242
Wie könnte die Welt aussehen – realistische Zukunftsbilder in den Köpfen der Vorreiter	251
Vorbemerkungen	251
Was lässt Ihre Phantasie an Zukunftsbildern zu	252
Neue Lösungen erfordern ein neues Bewusstsein	255
Teil III: Die Welt wartet ... auf die Renaissance der Mystik	
Der direkte Weg zu neuem, erwachendem Bewusstsein	265
Die Zukunft gehört neuen Meditations- gemeinschaften.	273
Die Kirche und die Welt brauchen die Mystik	279
Ausgangslage und Thesen	279
Die Mystik als Königsdisziplin	292
Das Märchen von der größten Kraft des Universums	300
Unser innerer Kosmos wartet auf unsere Entdeckungsreisen	302
Anhang	
Literaturverzeichnis	307
Verzeichnis der Aphorismen und geflügelten Worte	314
Verzeichnis der Abkürzungen	325