

Jaap van de Weg

Schleier

Meditation
für Einsteiger

Verlag Urachhaus

Inhalt

1. Ein Anlauf	7
2. Kleine Tragödien	11
3. Vor und hinter dem Schleier	14
Das Ich	20
Die geistige Welt	21
4. Schulungsweg - Einweihungsweg	27
Kandinsky	31
5. Stadien des Einweihungsweges	34

VOR DEM SCHLEIER

6. Übung »null«	43
7. Abstand einnehmen	45
Die innere Haltung	51
Rückblick auf den Tag	54
Wesentliches - Unwesentliches	56
Das Wunder	58
Grenzen	58
Vorblick	59
Abschließende Bemerkungen	60
8. Entspannung und Ruhe	61
Flattern	62
Die Einkehr-Übung (Selbstbesinnung)	64
Der kleine Tempel	66
9. Beschäftigung mit Denken, Fühlen und Wollen - die »Nebenübungen«	68
Die Denkübung	69

Die Willensübung	70
Die Kontrolle der Gefühle	72
Die Positivitätsübung	73
Die Unbefangenheitsübung	74
Zusammenfassung	75

DER ERSTE SCHLEIER

10. Erforschung der Seele	79
11. »Ja« oder »Nein« sagen: Transition und Feuerprobe	84
Die Unterwelt	85
»Nein« sagen: die Transition	90
»Ja« sagen	99
12. Grenzerfahrungen: die Feuerprobe	109
13. Besondere Erfahrungen	136
14. Inspirationsquellen: die Wasserprobe	144

DER ZWEITE SCHLEIER

15. Die Rosenkreuzmeditation	163
16. Chartres	179
17. Meditation über Gefühle	183
18. Meditation über einen Spruch	186
19. Medizinisches Intermezzo	194
20. Geisteswissenschaftliche Forschung	197
21. Ein letztes Bild	211

ANHANG

Praktische Tipps	217
Literatur	220
Bildnachweis	221