

KLEMENS TILMANN

DIE FÜHRUNG ZUR
MEDITATION

EIN WERKBUCH

I

BENZGER VERLAG

INHALT

<i>Vorwort</i>	13
<i>Erster Hauptteil:</i>	
<i>Die Meditation in unserer Zeit</i>	15
1.Kapitel: Unsere Umweltsituation	17
I. Der Sog an die Peripherie.	17
II. Dauernde Spannungszustände	17
III. Die Einseitigkeit des Denkens	18
IV. Der Verlust der Tiefenschichten.	19
2.Kapitel: Die Meditation im kirchlichen Raum	21
3.Kapitel: Die Aufgabe	23
I. Die Meditation als Weg zur Heilung	23
II. Die indirekte und direkte Führung	23
III. Die Breiten- und Tiefenarbeit	25
4.Kapitel: Die Anleitung der Anleitenden	26
I. Der Umgang mit diesem Buch	26
II. Die persönliche Anleitung der Anleitenden.	28
<i>Zweiter Hauptteil:</i>	
<i>Die Einführung in das Verständnis der Meditation.</i>	29
I.Kapitel: Einführung in das Verständnis von der Erfahrung her	31
I. Bewußtmachen der Vorfelderfahrungen	31
II. Bewußtmachen unerkannter Meditationserfahrungen	32
2.Kapitel: Einführung in das Verständnis der Meditation durch Beschreibung	35
I. Grundsätzliches.	35
II. Erklärungen für die Lernenden	36
3.Kapitel: Weiteres Material für den Anleitenden	42
I. Vorgänge der Meditation	42
II. Sechs Bewußtseinsarten und ihr Verhältnis zur Meditation	47
III. Die Meditation als konkrete Wirklichkeit	48
IV. «Betrachtung», «Meditation» und «Innerung»	51

V. Die Fülle der Akte und Vorgänge bei der Innerung	52
VI. Die Meditation in Bildern und Vergleichen	55
VII. Der östliche und der westliche Weg und der unsere	55-

Dritter Hauptteil:

<i>Die Einübung in die Grundlagen der Meditation.</i>	61 •
I. Kapitel: Eine Grundübung	63
I. Die Körperhaltung	63
II. Der Atem	64
III. Die begleitenden Worte	64
IV. Der Vollzug der Grundübung	65
V. Die erste Hausaufgabe	66
2. Kapitel: Notwendigkeit und Grenzen der Grundlagenbereitung	66
-3. Kapitel: Das richtige Leibverhältnis als Grundlage der Meditation	69
I. Die Beteiligung des Körpers	69
II. Der Leib als Eihgangstor	70
III. Der Leib als Ausgangstor	72
IV. Der Leib als Symbol	72
V. Die Durchseelung des Körpers	73
VI. Die inneren Sinne	77
4. Kapitel: Die Entspannung	79
I. Falsche Spannungen	79
II. Grundlagen und Mittel für die Entspannung	80
III. Bewußte Praktiken und Übungen	83
IV. Die Entspannung vor der Meditation	86
5. Kapitel: Das Atmen und die Meditation	86
I. Das Atmen als gesamt menschlicher Vorgang	87
II. Die Wechselwirkung	87
III. Die Anleitung zum Zwerchfellatmen	89
IV. Die Wirkung, des Zwerchfellatmens	91
V. Das richtige Atmen als Einstimmung in die Meditation	92
Ö. Kapitel: Die Haltung des Körpers bei der Meditation	92
I. Grundsätzliches	93
II. Die Meditationshaltungen im Zen-Buddhismus	93
III. Andere Meditationshaltungen	97
IV. Die rechte Wahl	99
7. Kapitel: Die Führung-zu den seelischen Grundhaltungen	100
I. Alleinsein	100

II. Zeithaben102
III; Entschlossen-Sein103
IV. Ruhigwerderi103
V. Gelöstheit und Gelassenheit104
VI. Verzicht105
VII. Absichtslosigkeit105
VIII. Stille und Schweigen106
IX. Wach-Sein und Bereit-Sein109
X. Gesammelt-Sein, Gegenwärtig-Sein110
8.Kapitel: Die Führung zur Grundverfassung durch Vorsprechen113
I. Das unmittelbare Hineingleiten113
II. Ein Modell113
III. Texte für die verschiedenen Seiten der Grundverfassung114
9.Kapitel: Die Ganzwahrnehmung als Tor Zur Meditation116
<i>Vierter Hauptteil:</i>	
<i>Die Anleitung zur einzelnen Meditation und zur häuslichen Übung</i>	.119
I.Kapitel: Die Anleitung zur einzelnen Meditation121
I. Die einfachste Anleitung121
II. Verschiedenheit und Gleichheit der Anleitungen121
III. Die Anleitung bei Sinnenhaft-Wahrnehmbarem122
IV. Ein Grundablauf (Schalenbewegung, Spirale).124
V. Die Anleitung bei allgemein gültigen Wahrheiten125
VI. Ein drittes Ablaufsbild128
VII. Packender Einstieg?129
VIII. Hilfen für das Verweilen130
IX. Grenzen der «Methode»131
X. Zwischen Anweisung und Übung131
XI. Hilfen während der'Übung132
XII. Wortlos allein lassen133
XIII. Niederschriften und Besprechungen134
XIV. Für die Zeit nach dem Kurs135
2.Kapitel: Die Anleitung zum selbständigen Meditieren135
I. Im Kurs gewonnen136
II. Der Schritt zur regelmäßigen Übung136
III. Der Ort137
IV. Die Tageszeit138
V. Die Dauer'139
VI. Viele Wege140

VII. Themenverzeichnis141
VIII. Führungsplan, Führungsbrief	141
IX. Anleitungstexte141
X. Führungstexte	142
XI. Gemeinsame Vorbereitungsformen143
XII. Lesen und Anstreichen144
XIII. Meditation ohne Vorbereitung	144
XIV. Das Hineinkommen144
XV. Das Verweilen146
XVI. Der Abschluß	147
XVII. Danach aufschreiben?148
XVIII. Die Anleitung zur verborgenen Meditation148

Fünfter Hauptteil:

Die Stoffgebiete der riaturalen Meditation und die Führung z^u ihnen : ... 151

1. Kapitel: Die naturale Meditation	153
I. Die indirekte Führung und das Vorfeld	153
II. Die natürlichen Wirklichkeiten als Stoffe der Meditation ..	154
III. Die naturale und die Glaubensmeditation	157
IV. Ein Vergleich	158
V. Die Meditation und Gott	159
2. Kapitel: Die Meditation des eigenen Lebens	160
I. Das Besondere dieses Gebietes	160
II. Die Innerung der eigenen Erfahrungen	160
III. Stationen des Lebens	162
IV. Rückblicke als Innerung	165
V. Die Innerung des Kommenden	167
VI. Die Innerung des gegenwärtigen Tuns	169
VII. Wach in den großen Stunden	173
3. Kapitel: Tun als Entfaltungsraum und Träger der Meditation ..	174
I. Die Meditation im aufnehmenden Tun	174
II. Die Meditation im gestaltenden Tun	175
III. Tun als Raumschaffen für die Meditation	176
4. Kapitel: Die Führung zur Meditation der Naturdinge	177
I. Naturwelt und Mensch-Sein	177
II. Grundlegende Anleitung	178
III. Schritte der Hinführung	179
IV. Stufen der Sinngehalte	181
V. Die Führung zur Meditation	183
VI. Die einfachen Kulturdinge	185

5.Kapitel: Die Meditation von Sinnbildern	186
I. Das Sinnbild als Meditationsgegenstand	186
II. Zwei Arten von Symbolen	187
III. Für die Anleitung	188
6. Kapitel: Die Meditation von Kunstwerken und bedeutsamen Texten	193
I. Kunstwerk und Meditation	193
II. Zur Meditation von Musikwerken	194
III. Gedicht und Meditation	195
IV. Die Innerung bedeutsamer. Texte	200
V. Das Bild als Meditationsgegenstand	202
7. Kapitel: Die Meditation der technischen Welt	207
I. Die technische Welt muß meditiert werden	207
• II. Die technische Welt als unmittelbarer Meditations- gegenstand	208
III. Die Technik als Ausdruck der Mitmenschlichkeit	209
IV; Die Technik in der eigenen Lebensverwirklichung	209
V. Die Symboltiefe der technischen Welt	210
VI. Meditationsaufgaben.	211
8. Kapitel: Die Meditation der Mitmenschen.	212
I. Besonderheiten dieses Gebietes	212
II. Was in der Meditation des Mitmenschen geschieht	213
III. Die Anleitung zur Innerung von Eltern und Kindern	215
IV. Das andere Geschlecht	216
V. Die-Anvertrauten	220
VI. Jedermann.	220
VII. Der Mensch als solcher.	221
9. Kapitel: Die Meditation als Weg der Selbstfindung und Selbstwerdung	222
I.-Die Werdeaufgabe	222
II: Selbstwerdung und Meditation.	224
III. Die Anleitung	225
10. Kapitel: Die Meditation der eigenen Existenz	229
I. Ihre Lebensnähe und Tiefe	229
II. Die Bedeutung	230
III. Transparenz der Transzendenz.	231
IV. Arten der Anleitung	233
V. Beispiele elementarer Daseinserfahrungen.	235

VI. Weitere Hilfen zur Anleitung' .-.".. ; , ,	242
VII. Existenz und Gott - eine'Zusammenstellung .. .	245

'Sechster Hauptteil:

<i>Die objektlose Meditation.</i>	249
I.Kapitel: Zur Meditation des Zen-Buddhismus •	251
2.Kapitel: Die Grundübung als eigenständige Meditation.	252
3.Kapitel: Vertiefung und Wirkung der Grundübung.	253
I. Die Vertiefung der Grundübung	253 •
II. Die Wirkung der Grundübung	255
4.Kapitel: «Hara» oder die richtige Grundverfassung.	257
I. Was Hara bedeutet	257
II. Wie wir Hara lehren können ' - .. .	259
III. Yoga?	261.
5.Kapitel: Die objektlose Meditation und das Christusgeheimnis ..	262
• I. «In Christus Jesus»'.. ;	263
• II. Tod und.Auferstehung-	263
III. Andere Worte-	263
IV. Objektlose und objektgerichtete Meditation •.	264
V. Entleerung ;	264
VI. Das Bild des .Baumes. ,	265
— - *	*

Siebenter Hauptteil:

<i>Die Gestaltung von Meditationskursen.</i>	267
1. Kapitel: Die Formen gemeinsamer Anleitung	269
I. Ungenügende Formen	269
II. Die indirekte Führung	269
III. Formen direkter Führung	270
2. Kapitel: Der Anleitende'	273
I. Allgemeine Stichworte.	273
II. Stufen der Führung und ihre Voraussetzungen.	274
3. Kapitel: Voraussetzungen.und Gefahren'	275
I. Die äußeren Voraussetzungen.	275
II. Die Gefahr der Minderung	276
III. Innere Gefahren	277
4. Kapitel: Modell.eines Wochenendes für Anfangende..	278
I. Zeitlicher Aufbau.	278
II. Inhaltlicher Aufbau. -	278

5.Kapitel: Modell eines Meditationskurses.	280
I. Die äußeren Bedingungen	281
II. Der Aufbau des Kurses.	281
III. Der Fragebogen.	286
IV. Zum Entwerfen anderer Kurse.	287
6.Kapitel: Meditationskurse mit Kindern	288
<i>Achter Hauptteil:</i>	
<i>Texte und Beispiele</i>	293
I. Vorlesetexte	295
1. Die Parabel von Animus und Anima	295
2. Durch den nahen Tod zur meditativen Tiefe erwacht	296
3. Eine spontane Transzendenzerfahrung.	296
4. Transzendenz in der Liebe	297
5. Eugen Jochum über das Dirigieren von Furtwängler.	297
6. Die Aufgabe des Kunstwerkes.	298
7. Stufen (Hermann Hesse).	298
8. Über den Ernst und die Härte der Übungen im Zen-Kloster	299
9. Über die Wirkung der Zen-Meditation, besonders der Erleuchtung	300
10. Über das Verhältnis von Meister und Schüler.	301
II. Die Meditation in Bildern und Vergleichen	302
1. Das Wasser im Erdboden	302
2. Der Schatz-im Abgrund.	302
3. Die schwimmenden Inseln	303
4. Die Seerose	303
5. Die Meditationsblume.	303
6. Das Rad.	303
7. Der Magnet	304
8. Der Sauerteig	304
9. Die Flamme	304
10. Der Baum	305
11. Das Senfkorn.	305
12. Das Gebirge	305
13. Die Stadt	306
14. Die Jakobsleiter	307
15. Der Weg	307
III. Zwischen Gesamtwahrnehmung und Meditation.	308
1. Das Wasser	308
2. Die Wiese.	308

3. Die Hand	309
4. Die Sonne als Symbol	310
5. Die Kugel	311
ö. Das Wunder des kleinen Kindes	312
IV. Die Übung der inneren Sinne	313
Der Gang durch den Stadtpark	313
V. Niederschriften	314^
1. Das Wort	314
2. Der Baum	316
3. Der Bach	317
4. Auf einer Bank in einem stillen Tal	319
VI. Vorsprechtex te	320
1. Ich bin getragen	320
2. Ich bin	322
3. Ich sehe	323
VII. Meditationsblätter mit Anleitungstexten	323
1. Am Bach	324
2. Das Wasser	324
3. Das Brot	324
4. Fotos und Texte	324
5. Mein Vater	324
6. «Ihr seid das Salz der Erde»	325
7. «Ich bin das Licht der Welt»	325
8. Erdboden	325
9. Ich gehe	326
10. Der Schlüssel	326
VIII. Meditationsblätter mit Führungstexten	328
1. Ich bin hier	328
2. Die Annahme seiner selbst	328
3. Ich bin	334
4. Ich bin angefordert	336
5. Ich bin auf ein Du angelegt	337
6. Ich bin beschenkt	338
IX. Modell eines Fragebogens	341
X. Aufbau des menschlichen Inneren (Zeichnung)	34Ö
Auf dem Wege sein	348
Literaturverzeichnis	349