

Helga Kerschbaum

Mein spiritueller Weg in die mystische Erfahrung

Faszinierende Übereinstimmungen
von Christentum und buddhistischen
Weisheitslehren

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT	9
VORWEG	11
EINLEITUNG	13
TEIL I: MYSTIK – AUCH HEUTE?	15
Dogmen oder Erfahrung – Mystik in der katholischen Kirche	17
Illusion oder Realität – Mystik und Naturwissenschaft	20
Sind Mystiker noch zeitgemäß?	23
Mystik – ein dreistufiger Weg	26
So viele spirituelle Wege – warum gerade Mystik?	30
Was unterscheidet einen mystischen Weg von einem spirituellen Weg?	32
Wie übt man Mystik?	33
Mystik und Gebet.....	35
Mystische Erfahrung – Gnade oder Tun?	37
Mystische Erfahrungen – Krankheitsbild oder besondere Gabe?	38
Gefahren auf dem Weg.....	39
Exoterische und esoterische Religion oder Religion versus Spiritualität?	40
„Entblätterte“ Religion und entfaltende Spiritualität.....	42
Nur ein erfahrbarer Gott?	44
Gläubige, Erkennende und Mystiker	45
Beziehung zu Gott am Beispiel der Bhavas	47
Wandel der „Bilder von Gott“	49
Der „erliebte“ Gott	52
Eine „spirituelle Evolution“?	54
Wie soll man reden über Schweigen und Stille?	57

TEIL II: ÜBERSTRÖMENDES.	
NACHERZÄHLUNG EINER NACHFOLGE	61
Warum ist Erfahrung so überzeugend?	62
Wie sich das Mysterium enthüllt	64
Die spirituelle Dimension	65
Zusammenhang zwischen Lebenssituation und mystischer Erfahrung?	68
VIA PURGATIVA – DER BEGINN.....	69
Die Wende	72
Träume der besonderen Art	73
Die Überantwortung	76
Durchglüht werden	79
ERÖFFNUNG DES ERSTEN SIEGELS	80
Die Stimme	81
Berührt werden	84
Gebet der Ruhe	86
Herzverwundung	87
Horror vacui – Der Schrecken der inneren Wüste.....	89
Geborgen im Universum.....	93
Die Ebene des Kosmischen	94
Potenzialität	95
ERÖFFNUNG DES ZWEITEN SIEGELS	96
ERÖFFNUNG DES DRITTEN SIEGELS.....	97
VIA ILLUMINATIVA.....	99
Begegnung mit Zen	100
Eine kleine Zen-Geschichte.....	102
Achtsamkeit	103
Absichtslos	106
Loslassen.....	107
Anfängergeist.....	108
Atem beobachten	109
Nichts	110
Nahtoderfahrung	111
Liebe, Liebe, Liebe.....	114
Rückkehr ins Paradies?	115

Das Fascinosum und das Tremendum	117
ERÖFFNUNG DES VIERTEN SIEGELS	121
ERÖFFNUNG DES FÜNFTEN SIEGELS	123
Anbetung.....	126
VIA UNITIVA.....	127
ERÖFFNUNG DES SECHSTEN SIEGELS	130
DAS SIEBENTE SIEGEL	139
TEIL III: HOCHFESTE UND MEILENSTEINE.....	141
Globale Mystik?.....	144
Vollendetes Christentum	146
ANHANG: MINI-ANLEITUNG ZUR MEDITATION	149
LITERATUR.....	153