

ARTHUR ZAJONC

AUFBRUCH INS UNERWARTETE

Meditation als Erkenntnisweg

FREIES GEISTESLEBEN

Arthur Zajonc

Aufbruch ins Unerwartete

Meditation als Erkenntnisweg

Aus dem Englischen von Brigitte Elbe

Verlag Freies Geistesleben

Für Heide

Die Originalausgabe erschien 2009 unter dem Titel *Meditation as Contemplative Inquiry. When Knowing becomes Love* im Verlag Lindisfarne Books, einem Imprint von Steiner Books / Anthroposophic Press, Inc. , 610 Main Street, Great Barrington, Massachusetts 01230.

2. Auflage 2014

Verlag Freies Geistesleben

Landhausstraße 82, 70190 Stuttgart

www.geistesleben.com

ISBN 978-3-7725-4164-3 (pdf)

© 2009 by Arthur Zajonc

Für die deutschsprachige Ausgabe:

Verlag Freies Geistesleben

& Urachhaus GmbH, Stuttgart

Umschlaggestaltung: Thomas Neuerer / Foto: Annette Heinze/buchcover.com

Inhalt

Einführung 9

- Wach sein und innere Ruhe finden 9
- Individuelles Üben und die Suche nach Gemeinschaft 12
- Kontemplatives Forschen heute 15

1 Der Pfad im Überblick 23

- Kontemplatives Forschen in unserer Zeit 24
- Die Ausbildung von Tugend 29
- Inneres Wohlbefinden 33
- Die Geburt des stillen Selbst 40
- Meditation und kontemplatives Forschen 45
- Die Rückkehr 53
- Kontemplative Erfahrung 56

2 Die Tür entdecken 61

- Das Innere pflegen 63
- Rhythmus, Tempo und Haltung 67
- Vom Körper ausgehende Kontemplationsübungen 71
- Meditieren in Gemeinschaft 72
- Am Anfang steht das Staunen 75
- Das Gebet 82
- Offenheit für das Unerwartete 88

3 Ruhe finden, Wachheit pflegen 93

- Die Aufmerksamkeit stärken 95
- Einem Entschluss folgen 100
- Gelassenheit ausbilden 103
- Positivität 108
- Offenheit 112
- Gleichgewicht und Geburt 124
- Mehr als Glückseligkeit 128