

Vorwort	8
Die Gesetze der Rhythmen	9
Zeremonie der Einung – Den Segen des Herrn erbitten	11
Lichtkreuz der Verbundenheit	17
Meditation als Ergründung des Wesentlichen	20
Die Gänseblümchen-Meditation	24
Exerzitium der Geborgenheit	29
Meditation der vier Horizonte	33
Die ordnende Kraft der reinen Gebärde	37
Im Lichte der Transzendenz	47
Was ist Askese?	51
Die Übung der Einstimmung	54
Das Lichte	59
Die wahrhafte Meditation	63
Nachwort	68