

Vorwort .....	8
Einleitung .....	10
<b>1 Begriffsklärungen und Voraussetzungen .....</b>	<b>20</b>
Erfahrung .....	20
Spiritualität .....	23
Spirituelle Erfahrung .....	25
Religiöse Erfahrung .....	28
Religion .....	30
Religiosität .....	32
Glaube .....	33
Doktrin, Dogma .....	36
Gott .....	38
Spirituelle Praxis, Meditation und Kontemplation, Gebet .....	41
<b>2 Der historische Rahmen: Aufklärung, Wissenschaft und die Schwierigkeit mit dem lieben Gott .....</b>	<b>43</b>
Die Entwicklung der Naturwissenschaft und der Begriff der Erfahrung .....	46
<i>Roger Bacon</i> .....	46
<i>Hugo de Balma und die Entwicklung der Innerlichkeit</i> .....	48
<i>Innere Erfahrung in der Theologie:</i>	
<i>Thomas von Aquin und Meister Eckhart</i> .....	50
<i>Innere Erfahrung in den Anfängen der Psychologie</i> .....	53
Dogma, Doktrin und Erfahrung .....	55
<i>Spaltung und Einheit in der ursprünglichen Erfahrung, in der theologischen Lehre und in der dogmatischen Praxis</i> .....	56
Doktrin, Aufklärung und Wissenschaft .....	62
Szientismus .....	64

<b>3 Spiritualität – Tabu und Chance der Wissenschaft .....</b>	<b>68</b>
Die Frage nach dem Bewusstsein .....	70
<i>Idealismus</i> .....	70
<i>Materialismus</i> .....	72
<i>Dualismus</i> .....	77
<i>Komplementarismus</i> .....	79
Die Frage der Epistemologie:	
Innere Erfahrung als Zugang zur Wirklichkeit .....	81
<i>Franz Brentano</i> .....	82
Die Frage der Ontologie: Innere Erfahrung von Wirklichkeit .....	85
<b>4 Undogmatische Spiritualität .....</b>	<b>87</b>
Die Bedeutung des Bewusstseins und unterschiedlicher Zustände des Bewusstseins .....	89
Kollektive Kultur oder Unkultur von Bewusstsein .....	98
Neurobiologie und Physiologie der Sammlung und Entspannung .....	104
<i>Psychoneuroimmunologie und die Physiologie der Belastung</i> .....	104
<i>Stress, Belastung – Anforderung und Leistung</i> .....	116
<i>Neurobiologie und Physiologie der Regeneration</i> .....	117
<i>Erholung, Entspannung, Sammlung</i> .....	120
Spirituelle Praxis – die tägliche Psychohygiene .....	126
<i>Neurobiologie der Meditation</i> .....	127
<i>Neurotheologie</i> .....	133
Psychologie der Meditation und der spirituellen Übung .....	140
<i>Phase 1: Ausblick</i> .....	140
<i>Phase 2: Einblick</i> .....	144
<i>Phase 3: Tiefblick</i> .....	152
<b>5 Zerrformen, Gefahren, Abgrenzungen .....</b>	<b>180</b>
Der Nationalsozialismus und die Spiritualität .....	180
Esoterik .....	181
Rationalismus, verkürzte Aufklärung und eine erweiterte Rationalität .....	182
Vereinnahmungen .....	186
Narzissmus .....	187

<b>6 Die Aufklärung weiterführen: Die Notwendigkeit undogmatischer Spiritualität</b> .....	194
Sinnkrise und die Gefahr des Fundamentalismus .....	194
Das Denken in isolierten Einheiten und die Klima- und Energiekrise .....	196
Die Bedrohung des Friedens und der Frieden zwischen den Religionen .....	198
Das Problem von Elend und Armut und die Verteilung von Gütern .....	200
Die Produktion lebensdienlichen Wissens und das Problem der Steuerung des Wissenschaftsprozesses .....	201
Die Bedeutung von Werten und das Problem der Unverbindlichkeit .....	206
Das Problem der Spaltung und die Einheit der Welt .....	210
Dogmatische Abstinenz um des Lebens willen .....	218
<b>Anmerkungen</b> .....	222
<b>Glossar</b> .....	247
<b>Literatur</b> .....	257
<b>Bildnachweis</b> .....	271