

Vorwort	8
Einleitung	10
1 Begriffsklärungen und Voraussetzungen	20
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
2 Der historische Rahmen: Aufklärung, Wissenschaft und die Schwierigkeit mit dem lieben Gott	43
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

3 Spiritualität – Tabu und Chance der Wissenschaft	68
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
4 Undogmatische Spiritualität	87
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
5 Zerrformen, Gefahren, Abgrenzungen	180
Der Nationalsozialismus und die Spiritualität	180
Esoterik	181
Rationalismus, verkürzte Aufklärung und eine erweiterte Rationalität	182
Vereinnahmungen	186
Narzissmus	187

6 Die Aufklärung weiterführen: Die Notwendigkeit undogmatischer Spiritualität	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
Anmerkungen	222
Glossar	247
Literatur	257
Bildnachweis	271