

# Inhaltsverzeichnis

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
| <b>Meditation als Anstoß</b> ..... | 9 |
|------------------------------------|---|

|   |    |
|---|----|
| <b>Zur Erinnerung: Zehn Regeln der Meditation</b> ..... | 11 |
|---|----|

## 1. Übungsreihe

|  |    |
|--|----|
| <b>Ich lebe in Verbundenheit</b> ..... | 13 |
|--|----|

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| 1.1 Schwer wie die Erde ..... | 13 |
|-------------------------------|----|

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| 1.2 Frei wie der Himmel ..... | 15 |
|-------------------------------|----|

|                   |    |
|-------------------|----|
| 1.3 Im Raum ..... | 17 |
|-------------------|----|

|  |    |
|--|----|
| 1.4 Filmen Sie das eigene Leben! ..... | 18 |
|--|----|

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| 1.5 Üben Sie das eigene Leben! ..... | 21 |
|--------------------------------------|----|

|   |    |
|---|----|
| 1.6 Jeder Augenblick ist wertvoll ..... | 23 |
|---|----|

|   |    |
|---|----|
| 1.7 Das Leiden hat seine Geschichte ..... | 24 |
|---|----|

## 2. Übungsreihe

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| <b>Der eigene Stammbaum</b> ..... | 29 |
|-----------------------------------|----|

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 2.1 Ein lieber Mensch ..... | 29 |
|-----------------------------|----|

|  |    |
|--|----|
| 2.2 Der entscheidende Mensch (Übung A) ..... | 30 |
|--|----|

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| 2.3 Das Licht der Eltern ..... | 33 |
|--------------------------------|----|

|  |    |
|--|----|
| 2.4 Der entscheidende Mensch (Übung B) ..... | 34 |
|--|----|

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 2.5 Die Lichtgestalt ..... | 35 |
|----------------------------|----|

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 2.6 Das prägende Wort ..... | 38 |
|-----------------------------|----|

|  |    |
|--|----|
| 2.7 Der entscheidende Mensch (Übung C) ..... | 40 |
|--|----|

|                    |    |
|--------------------|----|
| Fragebogen 1 ..... | 42 |
|--------------------|----|

### 3. Übungsreihe

|  |    |
|--|----|
| <b>Grenzen sind Durchgänge und Übergänge</b> ..... | 49 |
| 3.1 Dem Menschen verbunden (Übung A) .....         | 49 |
| 3.2 Dem Menschen verbunden (Übung B) .....         | 51 |
| 3.3 Beziehungen stiften .....                      | 52 |
| 3.4 Wachsende Verwandtschaft .....                 | 54 |
| 3.5 Alle Zeit ist gegenwärtig (Übung A) .....      | 56 |
| 3.6 Alle Zeit ist gegenwärtig (Übung B) .....      | 57 |
| 3.7 Frei wie ein Vogel .....                       | 60 |

### 4. Übungsreihe

|  |    |
|--|----|
| <b>Du bist für deine Rose verantwortlich</b> ..... | 63 |
| 4.1 In Selbstverantwortung .....                   | 64 |
| 4.2 Wir leben von der Qualität? .....              | 67 |
| 4.3 Die Großfamilie .....                          | 68 |
| 4.4 Die Menschenfamilie .....                      | 70 |
| 4.5 Nur Lieblingsbäume .....                       | 71 |
| 4.6 Geschenke sind Medien .....                    | 74 |
| 4.7 Wörtliche Konsequenz .....                     | 75 |
| Fragebogen 2 .....                                 | 78 |

### 5. Übungsreihe

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| <b>Zur Wiederholung</b> ..... | 84 |
|-------------------------------|----|

### 6. Übungsreihe

|  |    |
|--|----|
| <b>Mitmenschen</b> .....               | 87 |
| 6.1 Ich bin nicht allein .....         | 90 |
| 6.2 Menschen, die mir nahestehen ..... | 91 |
| 6.3 Die Dienstleistung .....           | 94 |

|     |   |     |
|-----|---|-----|
| 6.4 | Auch von mir wird ein Dienst erwartet ..... | 96  |
| 6.5 | Das Geschenk .....                          | 97  |
| 6.6 | Jemand wartet auf mein Geschenk .....       | 99  |
| 6.7 | Der Austausch .....                         | 101 |
| 6.8 | Zur Wiederholung .....                      | 103 |

## 7. Übungsreihe

|   |     |
|---|-----|
| <b>Alle Menschen sind liebenswert</b> .....                         | 105 |
| 7.1 Ich bin getragen .....  | 107 |
| 7.2 Ich bin getragen und geliebt .....                              | 108 |
| 7.3 Ich bejahe es, daß ich getragen und geliebt bin .....           | 109 |
| 7.4 Ich teile die Geborgenheit und Liebe mit andern (Übung A) ..... | 112 |
| 7.5 Ich teile die Geborgenheit und Liebe mit andern (Übung B) ..... | 115 |
| 7.6 Ich teile die Geborgenheit und Liebe mit andern (Übung C) ..... | 117 |
| 7.7 Ich teile die Geborgenheit und Liebe mit allen .....            | 118 |

## 8. Übungsreihe

|  |     |
|--|-----|
| <b>Zwischenmenschliche Begegnungen</b> ..... | 121 |
| 8.1 Das An-denken .....                      | 121 |
| 8.2 Die Er-innerung .....                    | 123 |
| 8.3 Die Gegen-wart .....                     | 125 |
| 8.4 »Du« sagen .....                         | 126 |
| 8.5 Ich lebe durch dich .....                | 128 |
| 8.6 Du sollst durch mich leben .....         | 130 |
| 8.7 Du und ich: »Wir« .....                  | 132 |
| 8.8 Zur Wiederholung .....                   | 134 |
| Fragebogen 3 .....                           | 135 |
| <i>Weisen der Vergewärtigung</i> .....       | 141 |

## 9. Übungsreihe

|  |     |
|--|-----|
| <b>Werte im Zwischenmenschlichen</b> ..... | 147 |
| 9.1 Wahrheit .....                         | 149 |
| 9.2 Güte .....                             | 150 |
| 9.3 Treue .....                            | 152 |
| 9.4 Die wahre Freundschaft .....           | 153 |
| 9.5 Liebe .....                            | 156 |
| 9.6 Glaube .....                           | 157 |
| 9.7 Hoffnung .....                         | 160 |
| 9.8 Zur Wiederholung .....                 | 161 |

## 10. Übungsreihe

|  |     |
|--|-----|
| <b>Trennendes und seine Überwindung</b> .....      | 163 |
| 10.1 Meine Schuld .....                            | 163 |
| 10.2 Deine Schuld .....                            | 166 |
| 10.3 Verzeihung gewähren .....                     | 167 |
| 10.4 Verzeihung erhoffen .....                     | 169 |
| 10.5 Dein Tod .....                                | 171 |
| 10.6 Mein Tod .....                                | 172 |
| 10.7 »Ich hoffe auf dich für uns« .....            | 175 |
| 10.8 Zur Wiederholung .....                        | 177 |
| Fragebogen 4 .....                                 | 178 |
| <b>Meditation und Alltag</b> .....                 | 185 |
| <b>Bildungshäuser mit Meditationsangebot</b> ..... | 190 |