

Inhalt

EINFÜHRUNG IN DIE HEILMEDITATION

1. Teil

Das Imaginationstraining als Hinführung zur Symbolmeditation	13
Vom Bild über das Wort zur geistigen Stille	14
Ich bin – der Kernsatz personaler Meditation	14
Die Meditation als Begleiterin durch das Leben	15
Ein neuer Meditationsweg für Anfänger und Fortgeschrittene ..	20
Die Möglichkeiten positiven Imaginierens bei Gesunden und psychisch Kranken	21
Die Wirkungsweise dieser Form der Meditation	23
Spontanes Auftreten von Negativität	26
Die Aufarbeitung der inneren Negativität	29
Die Übungen	37
Erste Phase	38
1. Variante	38
2. Variante	40
Zweite Phase	44
Dritte Phase	45
Vierte Phase	45
Die Dauer der täglichen Meditation	50
Der Wert des regelmäßigen Übens	50
Die Gefahr des elfenbeinernen Turms	52
Bedeutung und Wert der Symbole	53
Die sprachliche Form der Imaginationen	57
Der Ursprung dieser Meditationsform	58
Der philosophische Kontext	60

2. Teil

Ein Orientierungsprozeß	61
Die bewußte Inangriffnahme der inneren Negativität	63

3. Teil

Stationen im Prozeß zunehmender Ganzwerdung	71
Weitere Entwicklungsmöglichkeiten	72
Die zentrale Bedeutung des Kreuzsymbols	74

DIE IMAGINATIONEN

1. In den blauen Grotten (Januar)	93
2. Der Stern im Brunnen (Januar)	95
3. In der Nacht durch die Wüste (Januar)	97
4. Der Gang zu den drei Bergen (Januar)	99
5. Die Kirche in der Mitte des Ortes (Februar)	102
6. Frühjahrsputz (Februar)	104
7. Die Sonne scheint zum Fenster herein (Februar)	106
8. Im Hallenbad (Februar)	108
9. Früher Morgen im Garten (Februar / März)	110
10. Es taut – Blumen sprießen (März)	112
11. Hinaus aufs Meer (März)	114
12. Leben entwickelt sich (März)	116
13. Auf dem Tafelberg (März)	118
14. Apfelbaum in Blüte (April)	120
15. Der Berg spiegelt sich im See (April)	122
16. Die Kastanie (April)	124
17. Sonnenaufgang im Gebirge (April)	127
18. Im Fichtenwald (Mai)	129
19. Am Wasserfall (Mai)	132
20. Die Wanderung zu den drei Bergen (Mai)	134
21. Adler über der Felswand (Mai)	136
22. Gipfelrast (Mai / Juni)	138
23. Der Aussichtsturm im Wald (Juni)	140
24. Mittsommer (Juni)	143
25. Johannisfeuer (Juni)	145
26. Den Bach hinauf zur Quelle (Juni)	147
27. Der Springbrunnen im Garten (Juli)	149
28. Am Fluß (Juli)	151
29. Es regnet (Juli)	153
30. Den Fluß hinab (Juli)	155
31. In der Heide (Juli)	157
32. Die Kinder am Meeresstrand (August)	159
33. Der Wind (August)	161
34. Ein Schiff kommt übers Meer (August)	163

35. Im Schloß (August / September)	166
36. Die Kapelle zwischen Kornfeld und Weinberg (September) ..	168
37. Sternschnuppen (September)	170
38. Weiße Blumen im Hochgebirge (September)	172
39. Liebespaar im Mondschein (September)	174
40. Feierabend (Oktober)	176
41. Einkehr in der Herberge (Oktober)	179
42. Nachtlager (Oktober)	181
43. Bergbesteigung mit Ausblicken (Oktober)	183
44. Herbstspaziergang am See (November)	185
45. Der Sturm (November)	188
46. Einkehr ins Haus (November)	190
47. Es schneit (November)	192
48. Winter im Gebirge (November / Dezember)	194
49. Sternennacht (Dezember)	196
50. Der Gang zur Mette (Dezember)	199
51. Wir schmücken den Christbaum (Dezember)	201
52. In der Burg (Dezember)	203
53. Aufbruch	207
54. Der Wilde Mann auf dem Marktplatz	210
55. Die Wanderung zur Stadt auf dem Berg	212
56. Die Insel	215
57. Der Schatz im Meer	217
58. König und Königin	219
59. Die Vereinigung von Sonne und Erde	221
60. Der Kampf mit dem Drachen	223
Der besondere 2. Teil einiger Imaginationen	227
Drei Imaginationen mit religiösen Motiven	229
61. Nachtwache im Tempel	231
62. Die Befreiung	233
63. Das Totengericht	235

Anhang

Anmerkungen	237
Bibliographie	238
Adressen von Informations- und Therapiezentren	239