

# Inhalt

<b>Vorwort von Matthias Varga von Kibéd</b> . . . . .	<b>8</b>
<b>Eine kurze Gebrauchsanleitung</b> . . . . .	<b>13</b>
<b>Einleitung</b> . . . . .	<b>14</b>
Verkörperung als spiritueller Weg . . . . .	14
Spiritualität ist Bewusstwerdung . . . . .	19
<b>1. Systemische Weltsicht und Spiritualität</b> . . . . .	<b>24</b>
Verbundenheit . . . . .	24
Selbst-Bewusstsein . . . . .	27
Wir können das Land betreten . . . . .	29
<b>2. »Ich« und »Selbst« – eine Unterscheidung, die Verbundenheit schafft</b> . . . . .	<b>33</b>
Selbstliebe: Du kannst andere nicht mehr lieben als dich selbst . . . . .	33
Die Ich-Selbst-Verkörperung (eine grundlegende Übung) . . . . .	38
»Metanoia« – die Änderung der Sichtweise . . . . .	42
Eine Herzöffnungs-Übung . . . . .	43
Ein Mann im Stress wendet sich an sein Selbst . . . . .	45
Das Prinzip der Resonanz . . . . .	49
Vom Selbstmitleid (Sabine und die Kirchenglocken) . . . . .	52
Die Ich-Selbst-Unterscheidung ist paradigmatisch und universell . . . . .	54
Die sinnlose Angst der Männer vor dem Ertrinken . . . . .	59
Das Selbst: Verbundenheit und Liebe . . . . .	60
Das Ich: Unterscheidung und Entscheidung . . . . .	63
Das Zusammenspiel von Ich und Selbst . . . . .	64
Ich und Selbst in verschiedenen Formulierungen und Traditionen . . . . .	67
Die Einheit von begrifflichem und nicht begrifflichem Geist . . . . .	76
Die Unterscheidung von Selbst und Über-Ich . . . . .	80
Die Unterscheidung von Ich und Ego . . . . .	83
<b>3. Eine Ich-Selbst-Aufstellung</b> . . . . .	<b>88</b>
Ich halte dich nicht aus ... aber ich muss hin . . . . .	89
Der Furcht ins Auge blicken, aber der Sehnsucht folgen . . . . .	91

Freisein ist Geführtsein, Geführtsein ist Freisein . . . . .	93
Eine Erfahrung ins Licht halten, bis sie leuchtet . . . . .	94
Transpersonale Fähigkeiten lassen sich üben . . . . .	96
Das Selbst ohne Absicht . . . . .	100
Wir brauchen nichts von außen, um glücklich zu sein . . . . .	103
Die Ausdehnung der Seele ist ohne Ende . . . . .	109
<b>4. Die Deprogrammierung des Ich . . . . .</b>	<b>114</b>
Das Ich annehmen heißt, die Sterblichkeit annehmen . . . . .	115
Gib dem, was dich stört, seinen Platz, aber nicht mehr deine Energie . . . . .	116
Prinzipien des Übungsweges . . . . .	119
Wie unser Charakter entsteht . . . . .	121
Und wie wir uns wieder lösen werden . . . . .	124
Eine Panikattacke zum Beispiel . . . . .	126
Der Prozess der Erleuchtung: Kreativität . . . . .	131
Es fehlt nichts: Die Erneuerung einer Ehe durch Selbstliebe . . . . .	133
<b>5. Vergebung – das Aufgeben des Opferdaseins . . . . .</b>	<b>138</b>
Exkurs über den Nicht-Opfer-Tod Jesu Christi . . . . .	141
Ein einfaches Modell psychischer Verletzung . . . . .	142
Ein Vergebens-Ritual . . . . .	143
Selbstbestrafung und Selbstvergebung . . . . .	149
Selbstvergebungs-Übung . . . . .	150
Dein verletztes Kind zu deinem Verbündeten machen . . . . .	151
Mit Selbstkraft auf eine traumatische Erfahrung schauen . . . . .	152
Von der Seele und wie sie mit Schuld umgeht . . . . .	154
Selbstbestrafung bewirkt keinen Frieden . . . . .	157
Wenn unsere Vorfahren ein schlimmes Schicksal erlitten haben . . . . .	159
Persönliche und politische Verantwortung . . . . .	160
<b>6. Alle Heilung ist Selbstheilung . . . . .</b>	<b>163</b>
Raum-Meditation des unendlichen Selbst . . . . .	164
Das Zusammenspiel von Gut und Böse . . . . .	169
Vom Wünschen, Wollen, Bitten, Beten . . . . .	175
Die triadische oder Herzenswunsch-Aufstellung . . . . .	178
Deine persönliche Herzenswunschaufstellung . . . . .	180

<b>7. Anfängergeist und Spiel</b> .....	<b>181</b>
Die göttliche Erfindung des Rollenspiels .....	181
Gib einfach die Idee auf, dass sich irgendetwas wiederholt ....	182
Selbstmächtigkeit und Hingabe .....	184
Kultivieren Sie Ihre Selbstgespräche! .....	191
Das Ganze dankt dem Einzelnen (ein Ritual) .....	199
<b>8. Segnen und Segen empfangen</b> .....	<b>201</b>
Sensorientiert statt lösungsorientiert (Beispiel Sieglinde) .....	205
Du musst deine Verletzungen nicht noch einmal erleben ....	206
Eine Mutter in Sorge um ihre Tochter .....	208
<b>9. Chakren-Spiegel und Medizinrad</b> .....	<b>211</b>
Der Chakren-Spiegel .....	212
Das doppelte Medizinrad .....	216
So innen wie außen .....	218
Wie eine Ich-Selbst-Beziehung wieder ins Fließen kommt (eine doppelte Medizinradaufstellung) .....	220
<b>Abschluss</b> .....	<b>224</b>
<b>Literatur</b> .....	<b>226</b>
<b>Dank</b> .....	<b>231</b>
<b>Über den Autor</b> .....	<b>232</b>