

Rüdiger von Roden

HEILWERDEN DURCH SICH SELBST

Einführung und Einübung
auf den initiatischen Weg

*Mit einem Geleitwort von
Maria Hippius*

Herderbücherei

Inhalt

Einleitende Vorbemerkung	13
------------------------------------	----

Erster Teil

„Das Ziel" - Thematische Annäherung

Wo ist der Mensch.	18
Etwas zu wenig im Überfluß 18 - Was fehlt? 20 - Die vernünftige Körperlosigkeit 22 - Wider den erwachsenen Ernst 23	
Verhinderte Ganzheit	25
Im Schatten des Ich 25 - Heilung und Heil 26 - Mann und Frau im Menschen 29 - Noch tiefer als tief 32 - Mythologische Gegenwart 32 - Spaltendes Heil 37	

Zweiter Teil

„Der Weg" - Orientierung auf Begehbarkeiten

Das Vierte im Menschen.	44
Nach unten schauen 44 - Fragen ohne Antwort 48 - Lückenbüßer der Ganzheit 51 - Die Maske vor dem Menschen 54 — Im X sich selber finden 56 - Schalen in Leib und Seele 61	
Am Stammbaum des Menschlichen.	65
Baum und Ich 65 - Gekernetes Selbst - Zentrierte Frucht 67	
Meditativ den Alltag leben.	70
Unvernünftige Wahrheiten 70 - Wachheit im Tun 72	

Ja zum Dunklen 75

Der Weg ist das Ziel 75 - Verwandeln- de Zuwendung 77 -
Keine Scheu vor Wandel 79 - Parasiten der Not 81 - Bei sich an-
fangen 82

Sich selbst geschehen lassen. 88

Gleichnis vom Meer 88 - Das Haus der Ganzheit 91 — Blind
mit offenen Augen 92 - Antwort im Zeichen 94 - Woher -
Wohin? 96

Dritter Teil

„Das Wort“ - Theoretische Grundlagen

Anfang und Werden 98

Vergleichender Beginn 98 — Existentielle Wurzeln 100

Das Tor zum Geheimen. 102

Grenzenloses Wesen.102 -Antennen.zum Selbst 104 - Seins-erle-
ben im Lassen 109

Leiden als Erlösung 111

Verwandelnde Not 111 - Ich - Aufgabe. 112 - Das Leben in Dreir-
heit 113

Wesensanspruch über Ich. 115

Fülle ohne Angst 115 - Tun im Nicht-Tun 117 - Der „gesetzte“
Sinn 119 - Geborgene Einheit 122

Durch Integration zum Wesen 125

West und Ost - Welt und Wesen 125 - Dreierlei Bewußtsein 128 -
Das Leiden der Harmoniker131

Vierter Teil
„Der Ort“ - Praxis- und Erfahrungsfeld

Schonraum für Entfaltung.134
Alternativen.135
Selbst-fordernde Umwelt137
Beziehungen und Begegnungen.139
Das Dorf als Bild des Werdens.141

Fünfter Teil
„Die Form“ - Initiatische Medien

Medienvielfalt und Richtungseinheit146
Therapie des Wesentlichen 146 - Ganzheitliche Behandlung 147	
Personale Leibarbeit149
Leib zwischen Ich und Du 149 - Ruhe und Bewegung 150 - Leibhaftige Seele 152	
Meditation als Bindeglied zwischen Leib und Seele	154
Personale Mitte im Bauch 154 - Wirklichkeit von Hara 155 - Za-Zen 157	
Geführtes Zeichen160
Inbild, Archetyp und Ganzheit 160 - Urclemente der Tiefe 162 - Pragmatisches und initiatisches Zeichnen 163 - Den eigenen Mythos wiederfinden 165 - Im Ausdruck betroffen werden 167 - Was heißt denn hier „Tiefe“? 171 - Die Welt ist in uns, wir sind die Welt 172 - Graphische Erscheinung und subjektive Haltung der Tiefe 173 - Du selbst, die Transzendenz, die Erde 175	

Sechster Teil
„Die Tat“ - Integrale Übungs-Praxis

Ein paar Worte zur Einstimmung	180
Sitz-Übungen	183
Der Weg zur Meditation 183 - Die senkrechte Aufrechte 185 - Atem - Zwischen Haltung und Spannung 186 - Die gespannte Entspannung 188 - Die Meditation des rechten Sitzes 190	
Traum-Übungen	192
Die Stimme des inneren Heilers 192 - Wie man ein Traum-Tänzer wird 195	
Leib-Übungen	197
Die meta-physische Kraft des Leibes 197 - Spür-Qualitäten 198 - Leibhafter Ausdruck von Vorstellungsinhalten 202 — Urformeln im Leib 205	
Zeichen-Übungen	211
Exerzitium und Therapie 211 - Vorbereitungen 212- Vorgestellte Qualität im Tun 214 - Urforme(l)n 216	
Hinweis	219
Literatur.	220
Anmerkungen	221