

Gabriele Elschenbroich

Im Augenblick sich selbst begegnen

Erfahrungen mit spontaner Meditation

Herderbücherei

Inhalt

Einstimmung: Lose Blätter	9
Einstieg: Vier Menschen und eine Sonnenblume	15
Meditation am eigenen Leibe	26
Einen anderen Menschen meditieren	41
Von den Dingen, mit denen wir zu tun haben	55
Mein Tun und mein Lassen - Was sagt es mir über mich selber?	71
Inwendige Geschichten: Träume, Phantasien, eigene innere Bilder meditieren	93
Unterwegs Weg und Bewegtheit	116
Nachwort	126