

Rüdiger von Roden

Sich selbst
zur Heimat werden

Übungen aus der
initiatischen Therapie
von Karlfried Graf Dürckheim

Vorwort
Wladimir Lindenberg

Herderbücherei

Inhalt

I. „Alltag“

Eine merkwürdige Geschichte	14
Auch wir haben etwas verloren	15
Die direkte Erfahrung der Wahrheit	17
Die „Elefanten“ schlafen noch	18
Schuld sind nicht die schlechten Zeiten	19
Unterscheidung für Gemeinsamkeit	21
„Wie eine Insel im Ozean“	25
Ein Weg zu uns selbst	27
Wie man in den Wald hineinruft	28
Wir erschaffen uns die Wirklichkeit	30
Nicht alles trifft den Kern	31
Wir wollen uns entscheiden	34
Was für diesen Weg gebraucht wird	35
Früchte der „Vereinigung“	36
Die andere Hälfte der Ganzheit	38
Leben im Bewußtsein der Vergänglichkeit	42
Schmerzen - Gäste im Hause unserer Ganzheit	44
Es ist da und doch nicht da	46
Wo der Mensch zu sich selbst zurückkehrt	49
Zwischen Welt-Ich und Wesen	50
Im Fadenkreuz der Ganzheit	51

II. „Therapie“

Die Begleitung auf dem Weg	56
Ein Blick in die Werkstatt	58
Energie vom befreiten Kern	60
Wir werden eins mit uns selbst	62

Urformein des Seins	63
Träume sind keine Schäume	68
Die Tiefe im Tun	70
Kontakt mit dem Urschlamm	72
Wer ehrlich zu sich selber ist	74
Eine Handvoll Begreifen	77
Wege zur natürlichen Musikalität	79
Übung statt Gymnastik	80
Wir „sind“ unser Körper	81
Die geformte Durchlässigkeit	82

III. „Meditation“

Der Weg ist das Ziel	88
Das Wollen darf gelassen sein	89
Es ist jeder, du und ich	92
Was allen in die Kindheit scheint	94
Auf den Spuren des verlorenen Sohnes	97
Wie der Ochs und sein Hirte	99
Hilfe aus dem „Kopf“	101
Die Suche hat noch nicht begonnen	102
Einweihung in den Augenblick	103
Keine Angst vor Nichts	105
Im Verzicht auf Ablenkung	107
Wach sein ist alles	111
Jeder neue Anfang führt einen Schritt voran	112
Tag um Tag ist Übungstag	113
Rückkehr aus der Fremde	118
Übungsverzeichnis	121
Anmerkungen	123
Literaturempfehlungen	125