

Rüdiger von Roden

# Reise zu dir selbst

Ein Begleiter  
für den inneren Weg

*Mit Illustrationen von Hanni Kehrst*

Herder Taschenbuch Verlag

# Inhalt

Vorwort und Danksagung . . . . .	9
<b>I. Unterwegs zu sich selbst . . . . .</b>	<b>11</b>
Es gilt, Zeichen zu erkennen. . . . .	11
Wo beginnt Erinnerung?. . . . .	16
Wiederbelebung früh verkapselter Ereignisse. . . . .	18
Ungeordnetes richtet sich aus. . . . .	22
Dem Augenblick Gestalt geben. . . . .	24
<b>II. Freiwerden für Verwandlung . . . . .</b>	<b>29</b>
Magie des Wortes. . . . .	29
Stufungen der Bedeutungstiefe. . . . .	34
Die Sackgasse unmittelbarer Wunscherfüllung. . . . .	37
Partner wachsen miteinander. . . . .	40
Die Gruppe als Resonanzraum. . . . .	42
Umgang mit Aggressionen. . . . .	44
Die Welt um uns her strahlt uns aus. . . . .	47
Die Tragik verhinderter Liebe. . . . .	51
Die Kunst des Kontaktschaffens. . . . .	56
Unsere Heilkraft entdecken und weitergeben. . . . .	59
<b>III. Sterben - um zu leben. . . . .</b>	<b>63</b>
Wie steht es mit „der anderen Dimension“?. . . . .	63
Einige methodische Anmerkungen. . . . .	66
Sterben lernen. . . . .	69
Leiden als Katalysator. . . . .	70
Heilung durch Tod und Wiedergeburt . . . . .	73

<b>IV. Reisen auf dem inneren Weg.</b>	.79
Wie wir <i>reisen</i> können.	.79
Die Grenzen des Alleineübens.	.80
1. <i>Reise</i> : Ordnung schaffen.	.82
Übungsvorschlag: Das ABC der Vorstellung.	.89
2. <i>Reise</i> : Den Zeitablauf umkehren.	.92
Übungsvorschlag: Grenzen erfahren — Grenzen erweitern	.98
3. <i>Reise</i> : Der Weg des Wassers.	.100
Übungsvorschlag: „Was brauche ich?“.	.108
4. <i>Reise</i> : Bereinigung des Unbewußten.	.109
Übungsvorschlag: Wieder träumen lernen.	.122
5. <i>Reise</i> : Mit Erschwernissen fertigwerden.	.124
Übungsvorschlag: Bei der Rose in die Lehre gehen	.132
6. <i>Reise</i> : Einen Überblick bekommen.	.134
Übungsvorschlag: Ziele verwirklichen.	.138
<i>Letzte Reise</i> : Übertragung auf den Alltag.	.140
Übungsvorschlag: Der Alltag als Übung.	.146
 Weiterführende Ratschläge.	 .147
Anhang: Wege zur Mitte.	.149
Literaturhinweise.	.155
Stichwortregister.	.156