

Wunibald Müller

DU SOLLST
LEIB UND SEELE
EHREN

Für eine heilsame Spiritualität

Kösel

INHALT

Vorwort.....	11
--------------	----

TEILI

GANZHEITLICHE BETRACHTUNGSWEISE VON GESUNDHEIT

Heiligkeit und Gesundheit.....	14
--------------------------------	----

Möchtest du heilig werden? 14

Heilig sein, meint ganz sein 15

Heiligkeit ist Gesundheit 17

Tanze den Tanz des Lebens 19

Ganzheitliche Medizin.....	23
----------------------------	----

Den ganzen Menschen im Blick haben 23

Wohlbefinden, Wellness und Gesundheit 25

Traditionelle und alternative Ansätze 26

Ganzheitlicher Ansatz in der Antike 28

Die Gesundheit, ein Geheimnis 31

Ganzheitliche Spiritualität.....	33
----------------------------------	----

Eine Spiritualität ohne echten Bezug
zur Lebenswirklichkeit 33

Eine Spiritualität, die Himmel und Erde
im Blick hat 36

Das Mysterium findet im Hauptbahnhofstatt 37

Lieben und sich lieben lassen 39

Gott durchlässig begegnen 42

Wir sind als Kinder dieser Erde Kinder Gottes 44

TEIL II
EINE SPIRITUALITÄT, DIE LEIB
UND SEELE WÜRDIGT

Dich als Mensch mit Leib und Seele bejahen.	50
Den ganzen Menschen sehen	50
Jede Spiritualität beginnt mit deinem Leib	52
Dein Leib ist einem Tempel vergleichbar	53
Ehre deinen Leib.....	55
Pflege deinen Leib	55
Berühre und lasse dich berühren	57
Begegne deinem Leib mit Respekt	58
Depression — nimm die Signale deines Körpers ernst	59
Bewege dich	62
Genieße.....	63
Lasse Eros und Lust zu	63
Übersieh nicht die Schattenseite des Eros	64
Gönne dir erlaubte Freuden	66
Lass dich im Genießen in die Gegenwart zurückbringen	66
Sei dir bewusst: Jeder Bissen ist göttlich	68
Sei achtsam beim Essen	71
Entspanne.....	75
Folge dem Rhythmus deines Herzens	75
Burn-out und Stress - verausgabe dich nicht!	78
Spiele das Leben	83
Liebe dich selbst	84
Gönne dir genügend Schlaf	85
Würdige deine Träume	89
Du entscheidest, welche Spiritualität du pflegen willst	92
Gib nicht auf	94

TEIL III
FÜR EINE HEILSAME SPIRITUALITÄT

Spiritualität als lebendige und heilende Kraft 98
 Die heilende Wirkung spiritueller Praxis 98
 Die heilende Wirkung von Gebet und Meditation 100
 Die vielen Weisen zu beten 101

Der heilige Grund in dir. 105
 Vom geheimnisvollen Grund in dir 105
 Die Person Nr. 2 106
 »Der Ort, wo du stehst, ist heiliger Boden« 107
 Der heilige Boden in dir bleibt unversehrt 108
 Der heilige Gral 109
 Das Allerheiligste in dir 110

Den heiligen Grund in dir pflegen. 111
 Den heiligen Grund in uns düngen 112
 Den Sabbat heiligen 114
 Der Welt des Unbewussten unsere Aufmerksamkeit
 schenken 118
 Uns mit göttlicher Energie auftanken 119
 Uns Zeiten der Stille und Ruhe gönnen 123

Aus dem heiligen Grund heraus leben. 125
 Aus deiner Tiefe heraus leben 126
 Innehalten und dich selbst besuchen 130
 Dein wahres Selbst leben 132
 Im Augenblick leben 137
 Mitten im Leben an das Grenzenlose
 angeschlossen sein 141
 Wieder staunen und uns wundern können 145
 Zu schön, um wahr zu sein? 148

Schwinge ein in den kosmischen Tanz 150
 Heilig zu sein ist eine große Herausforderung 150

Unter allem Offensichtlichen wabert das
eigentliche Leben 151
Gott spielt im Garten seiner Schöpfung 152
Tänze ausgelassen den kosmischen Tanz 154

Literatur.....155