

Inhalt

Ein wichtiger Hinweis	9
I. Einleitung: Ist Gutsein angeboren?	11
Eine kurze Vorschau	15
II. Das Fundament eines guten Lebens	18
1. Ur-Vertrauen	20
2. Wahrnehmungsfähigkeit und Achtsamkeit	21
3. Scham und Ehrfurcht	24
4. Die Logik der Gefühle	32
5. Über den Umgang mit Gefühlen und Gedanken	34
5.1 Vom Umgang mit den Gefühlen	34
5.2 Vom Umgang mit den Gedanken	35
5.3 Die Kunst der Entspannung	38
6. Treue und Wahrhaftigkeit	41
7. Vernunft, Freiheit und Verantwortung	43
III. Die <i>Architektur</i> der sieben ethischen Grundhaltungen	47
1. Vorüberlegungen	47
2. Ethische Grundhaltungen in der griechischen Philosophie	49
3. Tugenden und Laster	52
4. Die Kardinaltugenden	56
4.1 Klugheit (<i>prudentia</i>)	56
4.2 Gerechtigkeit (<i>iustitia</i>)	59
4.3 Tapferkeit (<i>fortitudo</i>)	64
4.4 Maß (<i>temperantia</i>)	66
5. Die theologischen Tugenden	68
5.1 Glaube (<i>fides</i>)	68
5.2 Hoffnung (<i>spes</i>)	72
5.3 Liebe (<i>caritas</i>)	74

6. Drei weitere Tugenden	79
6.1 Sanftmut	79
6.2 Humor	81
6.3 Weisheit	82
IV. Meister Eckhart und der göttliche Einheitsgrund der Tugenden .	85
V. Die Chakren – Sieben Energie- und Bewusstseinszentren in Korrespondenz mit den Tugenden	89
1. Einführung in die Welt der Chakren	89
2. Der Aufstieg	93
2.1 Das Wurzelchakra: Die Lebensgrundlagen und das rechte Maß .	93
2.2 Das Sakralchakra: Der Umgang mit den Polaritäten und die Tapferkeit	97
2.3 Das Nabelchakra: Macht und Gerechtigkeit	100
2.4 Das Herzchakra: Die Mitte der Integration – Klugheit und Herzensweisheit	102
2.5 Das Halschakra: Kommunikation und die Kraft des Glaubens .	107
2.6 Das Stirnchakra: Die Hoffnung – Imagination und Vision . . .	109
2.7 Das Kronenchakra: Liebe und Allverbundenheit	115
3. Die Herabkunft	118
3.1 Das Kronenchakra – Die Heiligung	119
3.2 Das Stirnchakra – Der Wille Gottes	121
3.3 Das Halschakra – Das Wort aus dem Munde Gottes	123
3.4 Das Herzchakra – Schuld und Vergebung	124
3.5 Das Nabelchakra – Die Versuchung zur Macht	127
3.6 Das Sakralchakra – Die Überwindung der Spaltung	129
3.7 Das Wurzelchakra – Die Manifestation des Guten im Alltag . .	130
VI. Dankbarkeit und Demut	132
VII. Hingabe	137
VIII. Gelassenheit und Gleichmut	139
1. Gelassenheit	139
2. Gleichmut	140

Inhalt	7
IX. Güte und Barmherzigkeit	143
X. Besonnenheit und Glückseligkeit	146
1. Ordnung und Glückseligkeit (εὐδαιμονία/eudaimonía)	146
2. Besonnenheit und Gewahrsein	147
3. Göttliche Lust und Glückseligkeit	149
XI. Schlussbetrachtungen	153
1. Die Beziehungsdynamik der Tugenden	153
2. Reife und Einfachheit	154
3. Gemeinschaft in Liebe, Hoffnung und Glaube	156
4. Zum Gutsein bestimmt	156
5. Erziehung und Bildung	157
6. Kleine Gemeinschaften	158
7. Rituale	159
8. Körperorientierte Entspannungs- und Konzentrations-Schulung (K.E.K.S)	160
XII. Übungen zur Öffnung der Chakren und Entfaltung der Tugenden	172
1. Zum Wurzelchakra: Irdische Realität	173
2. Zum Sakralchakra: Kampf zwischen den Polaritäten	178
3. Zum Nabelchakra: Die Kraft des Feuers und die Gerechtigkeit	182
4. Zum Herzchakra: Die Integration von <i>Erkennen und Lieben</i>	187
5. Zum Halschakra: Glaube und wahrhaftige Kommunikation	193
6. Zum Stirnchakra: Vorstellungskraft und Hoffnung	197
7. Zum Kronenchakra: Form-Freiheit und Allverbundenheit	203
XIII. Weitere Übungen zur Harmonisierung der Chakren und zur Vertiefung der sieben ethischen Grundhaltungen	213
XIV. Anhang	222
Bildnachweis	233
Literatur	235
Anmerkungen	243