

# INHALT

<b>EINLEITUNG .....</b>	<b>9</b>
Eine Insel des Sinnvollen betreten .....	11
Dein Weg mit dem Heiligen Quadrat .....	13
Wie du dieses Buch nutzen kannst .....	16
<b>TEIL I</b>	
<b>QUADRATEN ÜBERALL .....</b>	<b>17</b>
EINE URALTE VERBINDUNG VON HIMMEL UND ERDE ..	21
ZUR BEDEUTUNG UND SYMBOLIK DER ZAHL VIER ..	25
DAS QUADRAT DER PHILOSOPHEN .....	30
DAS QUADRAT DER PSYCHOLOGEN .....	35
<b>TEIL II</b>	
<b>DAS HEILIGE QUADRAT .....</b>	<b>41</b>
DAS HEILIGE QUADRAT IM ALTEN UND NEUEN TESTAMENT .....	42
HA-MAKOM: DER ORT GOTTES, GOTT ALS ORT .....	45
DIE HIMMLISCHE MESSSCHNUR UND DIE VIER BÄNDER	47
ZU DEN ÜBUNGEN .....	50

<b>TEIL III</b>	
<b>ÜBUNGEN .....</b>	<b>51</b>
<b>SICH VERTRAUT MACHEN .....</b>	<b>52</b>
1 Das Heilige Quadrat umschreiten .....	52
2 Das Heilige Quadrat als Bodenanker des Himmels ..	54
3 Das Heilige Quadrat der vier biblischen Bänder ..	56
4 Das Heilige Quadrat der vier Ecken .....	59
5 Das Heilige Quadrat der vier Elemente .....	62
6 Das Heilige Quadrat der einfachen Dinge .....	66
<b>DEN TAG GESTALTEN .....</b>	<b>69</b>
7 Das Heilige Quadrat der Schwelle .....	69
8 Das Heilige Quadrat der vier Himmelsrichtungen ..	73
9 Das Heilige Quadrat der Atempause .....	78
10 Das Heilige Quadrat der vier Erzengel. Ein Abendritual	81
11 Das Heilige Quadrat der vier Kerzen .....	85
12 Das Heilige Quadrat als Nachtlager Gottes .....	89
13 Das Heilige Quadrat der Dankbarkeit .....	91
<b>IM FREIEN .....</b>	<b>95</b>
14 Das Heilige Quadrat der blühenden Wiese .....	95
15 Das Heilige Quadrat der Zufallsfunde .....	98
16 Das Heilige Quadrat der Waldeslust .....	101
17 Das Heilige Quadrat im Zwiegespräch mit einem Baum	103
18 Das Heilige Quadrat in der Kathedrale des Waldes ..	105
19 Das Heilige Quadrat der Zettelchen .....	107
20 Das Heilige Quadrat im Sand .....	109

ICH UND DIE ANDEREN .....	113
21 Das Heilige Quadrat der Gemeinschaft .....	113
22 Das Heilige Quadrat der Freundschaftsbänder .....	117
23 Das Heilige Quadrat der Verneigungen .....	121
24 Das Heilige Quadrat des Mitgefühls .....	125
25 Das Heilige Quadrat des Quartsiluni .....	128
26 Das Heilige Quadrat der vier Göttinnen .....	131
27 Das Heilige Quadrat der Erinnerungen .....	134
 LOSLASSEN .....	137
28 Das Heilige Quadrat der Umkehrungen .....	137
29 Das Heilige Quadrat der Gelassenheit .....	141
30 Das Heilige Quadrat leerfegen .....	144
31 Das Heilige Quadrat der leeren Fülle .....	147
32 Das Heilige Quadrat als innere Einsiedelei .....	150
33 Das Heilige Quadrat des Schweigens .....	157
 WEIT ÜBER MICH HINAUS .....	160
34 Das Heilige Quadrat der Leichtigkeit .....	160
35 Das Heilige Wunschquadrat des Thomas von Aquin .....	162
36 Das Heilige Quadrat der vier biblischen Urmütter ..	165
37 Das Heilige Quadrat des Tetralemma .....	169
38 Das Heilige Quadrat Jesu Christi .....	173
39 Das Heilige Quadrat des ICH BIN .....	179
40 Das Heilige Quadrat als tragbares Paradies .....	182
 ABBILDUNGEN .....	185
 BIBELSTELLENVERZEICHNIS .....	186
 PERSONENREGISTER .....	187