

INHALT

EINLEITUNG	9
Eine Insel des Sinnvollen betreten	11
Dein Weg mit dem Heiligen Quadrat	13
Wie du dieses Buch nutzen kannst	16
 TEIL I	
QUADRATE ÜBERALL	17
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
 TEIL II	
DAS HEILIGE QUADRAT	41
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

TEIL III

ÜBUNGEN	51
SICH VERTRAUT MACHEN	52
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
DEN TAG GESTALTEN	69
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
IM FREIEN	95
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 Quarzsiluni	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