

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
1. Einführung – Menschheit unter der Schuld-Wolke	12
2. Dimensionen von Schuld	25
2.1. Keine Schuld ohne Opfer	25
2.2. Der freie Wille – nur ein Mythos?	28
2.3. Schuld ist Beziehungssache	31
2.4. Schuld ist keine Tatsache, sondern ein Deutungsversuch	34
2.5. Schuld als Zu widerhandlung	41
2.6. Projizierte Schuld	45
2.7. Übernommene Schuld	46
2.8. Übertragene Schuld	48
2.9. Kollektivschuld	48
2.10. Potenzielle Schuld	51
3. Es werde Schuld! Wie Schuldgefühle gemacht werden	54
3.1. Wozu hat man einen Sündenbock?	61
3.2. Der Schatten der Wohlstandigen	62
3.3. Wenn du schuld bist, muss ich es nicht sein	64
3.4. Macht macht Schuld	68

3.5.	Schuldbewirtschaftung – Wo sich das Schuldigsprechen rechnet	73
3.6.	Wer Schuldgefühle erzeugt, schafft an	76
3.7.	Produktionsfaktor Schuldgefühl am Arbeitsplatz	80
3.8.	Politik und Ökologie – Die überstrapazierte Verantwortung	82
3.9.	Alles selbst kreiert?	89
3.10.	Religion – Die wundersame Schuldvermehrung	92
3.11.	Wirtschaft – Schulden als materialisierte Schuld	97
 4. Warum wir uns den Schuld-Schuh anziehen		102
4.1.	Schuld-Solidarität	103
4.2.	Die Macht des Bindungsgewissens	107
4.3.	Identifikation mit der Macht	110
 5. Anleitung zur Schuld-Entrümpelung		113
5.1.	Der unbequeme Abstieg in den Schuldkeller	118
5.2.	Die Aufräumaktion	121
5.2.1.	Schuldgefühle, die uns bewusst sind	123
	Fragenliste 1	123
	Fallbeispiel: Eine Ohrfeige im Affekt	128
5.2.2.	Unbewusste Schuldgefühle	133
	Fragenliste 2	134
	Fallbeispiel: Ein typisches Nachkriegskind	138
 6. Übungen zur Befreiung von unnötigen Schuldgefühlen		146
6.1.	Bei den Lichtkräften Zuflucht nehmen	146
6.2.	Der innere Prozess	148
6.2.1.	Übung: Der innere Strafverteidiger	149
6.2.2.	Ergänzung: Der innere Richter	151

6.3.	Gönnen Sie sich Fehler-Freibeträge	153
6.4.	Von der Wirkung der Rituale	155
6.5.	Rituale, um Schuldgefühle loszulassen	159
7. Die Fesseln lösen – Befreiung von Schuld und Karma		162
7.1.	Schuld oder Karma?	162
7.1.1.	Was ist Karma?	164
7.1.2.	Karma, Kirche, Gott	166
7.1.3.	Den Geistesstrom reinigen	171
7.1.4.	Der Karma-Begriff in der Bibel	177
7.2.	Karma und die Stufen des Weges	179
7.2.1.	Karma verstehen, gute Samen säen	180
7.2.2.	Klesha – die Ursache der Ursache	180
7.2.3.	Alle Wesen vom Leid befreien	183
7.3.	Die Methode der Umwandlung	185
7.3.1.	Die erste Kraft: Das Bekennen	187
7.3.2.	Die zweite Kraft: Das Bedauern	190
7.3.3.	Die dritte Kraft: Die gute Absicht	194
7.3.4.	Die vierte Kraft: Heilsame Taten und Wiedergutmachung	198
7.3.5.	Die fünfte Kraft: Das Vertrauen	203
7.4.	Meditation mit den fünf Kräften	209
7.4.1.	Vorbereitung	212
7.4.2.	Die Verbeugung	216
7.4.3.	Das Darbringen von schönen Gaben	217
7.4.4.	Das Bekenntnis und Erzeugen der fünf Kräfte	219
7.4.5.	Das Visualisieren des Lichtfeldes – der Segen	219
7.4.6.	Meditation und Gebet	220
7.4.7.	Dank und Widmung	222

8. Beispiele aus der Praxis für spirituelles Heilen	224
8.1. Der plötzliche Tod eines nahestehenden Menschen	224
8.2. Abtreibung	234
9. Gnade – Gutes nähren statt Böses bestrafen	244
10. Schlussbetrachtung – Plädoyer für eine Kultur der Würdigung	251