



Auf dem Weg nach innen!



*Ein Meditations-
„Trainings-Programm“
für „seelisch-geistige“ Muskeln*

von Christa Kindl und Ingrid Wenzel



Auf dem Weg nach innen!

**Ein Meditations-„Trainings-Programm“
für „seelisch-geistige“ Muskeln**

Wir alle tragen Eigenschaften in uns, die uns helfen, uns und unserer Umgebung das Leben zu erleichtern. Zwar sind diese Fähigkeiten keine Garantie für unser Lebensglück, aber sie unterstützen unser Bemühen, das göttliche Gute, das in jedem von uns lebt, auch zum Ausdruck zu bringen.

Beispiele für solche Eigenschaften sind Verständnis, Offenheit, Mitgefühl, Anpassungsfähigkeit, Humor, Geduld, die Kraft zu wünschen oder zu segnen ... und viele andere mehr. Diese Fähigkeiten sind sozusagen unsere „**seelisch-geistigen Muskeln**“, die uns die nötige innere Beweglichkeit schenken, damit wir den Anforderungen des Alltags besser gewachsen sind.