

94 ff.

linker Ringfinger: Rythmus und Harmonie

Respekt gegenüber den Sachen, macht Eure Umgebung schön, das hängt nicht vom Reichtum ab, sondern von Sauberkeit und innerer Ordnung, denn das wirkt auf Euch und Eure Mitmenschen zurück. Alles wurde in entgegengesetzten Paaren geschaffen, alles zu seiner Zeit. "eben wie tanzend oder singend"

linker kleiner Finger: von der Loslösung

ist die Voraussetzung für Nächstenliebe, die als Widerspiegelung der Liebe Gottes tendenziell unendlich ist. Fixierung auf etwas ist schlussendlich begrenzte Selbstliebe. Um sie zu üben+ fortziehen. (Pilger)

linker Daumen: Gebet

Gebet und Meditation ergänzen sich, eine in die Tief, ~~denen~~ in die Höhe.

Voraussetzung für Konzentration auf sich selbst ist die äussere Entspannung. Das braucht Bemühung, wie aber das, ohne sich anzuspannen oder einzuschlafen? Schmerz ist lebensnotwendig, aber die Angst davor verdoppelt ihn, ihn aufzunehmen und das entspannt, was ihn erträglich macht.

Der Körper wird mich beherrschen, wenn ich nicht ihn beherrsche. Die Askese ist nicht eine Bestrafung, sondern Uebung und Experiment den Schmerz zu überwinden, sie rührt an die Wurzel der Sünde.

6 Dämonen des Körpers: die Völlerei, macht aus der Nahrung, die der Gesundheit, der Gemeinschaft und der Dankbarkeit gegen Gott dienen sollte ein krankmachendes, den Geist lähmendes Gift. Das Trinken, das ein Laster darstellt.

Angst, das Schlimme, immer daran zu denken, gefördert durch die moralische Erziehung, die es immer erwähnt. (Ein indem entweder zu Ende denken (Eg) oder jählich Spekulation über Wünsche verzögern. 4 Art en von Faulheit: totale, geschäftige um alle Risiken zu vermeiden, ungerichtete Aktivität nach allen Seiten aktiv "minimale Anstrengung, Schwach vor der Arbeit, der Gegen gleichgültigkeit, des kistes: Vorurteil. Schamlosigkeit (geistig + körperlich) Feigheit nicht Angst vor Schmerzen oder Tod, sondern deren überschaffen (Tod des Leibes). Keine Angst vor Menschen mehr, wenn nur Furcht vor Gott.

Schönheit des Kompromisses (Ehrlichkeit) entwickeln lassen, Zugeständnis machen um Segen und sich entwickeln lassen. Nichts überstürzen, innerer nicht vor innerer Entwicklung. Vor entscheidenden Momenten ein Verständnis der Betroffenen (Mittel)

Das Gesetz ist die Form des Seins in der Zeit. Freiheit ist seine eigenes Gesetz zu verwirklichen. Mindestens drei Ebenen von Gesetzen: Materie, Leben, Geist, die einander widersprechen. Freiheit ist nicht, dem einen oder anderen freien Lauf zu lassen, sondern sie in eins zu vereinen. Drei Feinde: äussere Verhinderung, innerliches Überborden und Kettung an die Gewohnheiten.

Zerstreung: herumflattern der Gedanken in Erinnerungen, lege Vergnügungsindustrie, Politik... alles Furcht vor sich, aber manchmal regnet man sich hoch, allein im Bett... trotz Verdrängung um die Langweile zu vermeiden die durch die innere Leere entsteht. Oberflächliche, lustige Kontakte, Neugierigkeit, richtig Zufriedenheit, innere Ruhe, das Gefühl von Zerstreuung und daraus kommt Freude, wie Langweile.

Die ständigen Gedankenassoziationen im Kopf machen aus mir eine Mühle,
da fast man sie ordnen, kontrollieren, beherrschen lehnen. Wie schwierig
an nichts zu denken, sich daraus zu befreien, evtl. wenn die Assoziationskette
unterbrochen ist, kann ich mich selbst schon. Gerade dieses Unbewusstsein ist
die Essenz. Selbste, also bin ich selbst. Wer aber liest meine Gedanken?
Handlungen und Worte tunen mich von mir ab. Reden - Denken - sein
jedes Wort ohne Zweck gerast und ruft ab. Ist was ich sage wahr,
nützlich (helfend), angemessen dem Hörer angepasst, einem Zustand.....,
bin ich dazu berechtigt!

Alle Merkmale als Reaktionen auf gesellschaftlich erzwungene Höflichkeit
hinterherum rücken, um sich selbst heraus zu ziehen. Man ist ^{ein} unfehlbarer Psychologe,
wenn man sich nicht mit dem Opfer konfrontiert. Vergleich der eigen Negation.
Würde ich das auch sagen, wenn es dabei wäre? Nach Tölpeln einholen, stand weil
Individuum so schwierig zu erfassen ist, statt ^{zu prüfen} zu profitieren
Hast ist schließlich, wir müssen uns Zeit fürs tun, schlafen, meditieren usw. ^{bei}
Vollanwesenheit! allem eine wirklich nötig, gutig Distanz nehmen!

Die Feindschaft zwischen gut & bösem geht mitten durch mich und mitten durch
mich selbst. Unsere eigenen Fehler nicht hinter Rechtfertigungen
verstecken, umso leichter der Kampf, je gerechter wir sind.

Beim Kaufen sehen wir nur, ob der Preis stimmt, die Ausbeutung, Kräfte
Arbeitslosigkeit dahinter inkarniert uns nicht. Leben wir in der Stadt, nicht
in der Natur, können wir natürlich nicht alles verändern, aber etwas können
wir tun und daraus folgt das nächste

Leid und Freude als Zeichen für Tod und Leben, nicht negativ. Jed. habe den Punkt
wodurch eine Punkt aufgehängt ist. Natürliche Leiden passiv, während die
im Kampf für das Leben anderer sind. alle Gefühle sind vermischt, hung
an sie zu reinigen.

Wir können Leben und Nichtleben unterscheiden, aber wissen nicht wie oder was.
Alle Dreifach: Bauch, Herz, Geist.

Bild der Meditation: das echte Ich, Ziel: sich selbst kennen zu lernen, den Nächsten
zu lieben, Gott dienen.