

Dirk Grosser

# Möge dein Weg geseignet sein

Staunen und Dankbarkeit  
an den Wendepunkten des Lebens

Edition Spuren

# Inhalt

VORWORT ZUR NEUAUSGABE	11
EINLEITUNG	15
DIE KUNST DES SEGNENS: FÜLLE UND ACHTSAMKEIT	21
DIE SPIRITUALITÄT DER KLEINEN DINGE	25
WEGMARKEN	29
DEINE SEHNSUCHT ACHTEN	33
Segen der Sehnsucht	35
Segen für den Weg deines Herzens	36
Segen für den Riss in deinem Sein	37
AUFBRUCH UND NEUBEGINN	39
Segen für einen neuen Tag	42
Segen für deinen Mut	43
Segen für einen Neubeginn	44
ZUGEHÖRIGKEIT UND GEMEINSCHAFT	45
Übung: Inmitten eines Kreises sein	51
Segen für den Platz, an dem du bist	53
Segen für die Gemeinschaft	54
Segen für das Alleinsein	55
IM EIGENEN LEBEN ANWESEND SEIN	57
Segen deiner tiefsten Wurzeln	61
Segen deiner Grünkraft	62
Segen der wilden Lieder	63
DIE STILLE IN DIR	65
Übung: Den Segen der Stille atmen	69
Segen für die Stille	75
Segen für das Sitzen unter einem Baum	76
Segen für den Lärm der Welt	77

AUCH ZWEIFEL SIND GESEGNET	79
Übung: Klarheit über den eigenen Weg	85
Segen für Zeiten,	
in denen nichts mehr zu stimmen scheint	86
Segen der fehlenden Gewissheit	87
Segen für einen neuen Blick	88
VERÄNDERUNG	89
Übung: Meditation ohne Form	96
Segen für das Nichtwissen	97
Segen für die Heimatlosigkeit	98
Segen für eine Zeit der Veränderung	99
ANGST UND LIEBE	101
Segen deiner Wanderung	104
Segen deines freien Geistes	106
Segen des Wunders	108
GLAUBE UND GLAUBENSVERLUST	109
Übung: Reflexion	112
Segen für den Glauben, der dich trägt	113
Segen für einen schwindenden Glauben	114
Segen für die Weite	115
DIE NATUR ALS LEHRERIN	117
Übung: Eine segensreiche Wanderung	121
Segen des Waldes	123
Segen des Meeres	124
Segen der Berge	125
HINGABE AN DEN WILDEN ZAUBER	127
Segen der jungen Hunde	130
Segen des Fließens	131
Segen für die Freundlichkeit der Welt	132
GESUNDHEIT UND KRANKHEIT	133
Übung: Innere Heilreise	139
Segen der Ruhe	142
Segen für einen Kranken	143
Segen der Einschränkung	144

ENTTÄUSCHUNG UND BEFREIUNG	145
Übung: Neu sehen lernen	148
Segen des Echten	149
Segen für ein befreites Lachen	150
Segen für die Wunde	151
DIE WUNDERBARE KRAFT DES SCHEITERNS	153
Segen für die Schönheit des Zerbrochenen	157
Segen für das Hinfallen und Wiederaufstehen	158
Segen der Demut	159
FREUDE UND ZUVERSICHT	161
Übung: Kerzenmeditation	165
Segen des Vertrauens	166
Segen der grundlosen Freude	167
Segen für die Feier des Lebens	168
ÜBERGÄNGE UND INITIATIONEN	169
Segen der Verwandlung	172
Segen des Wachstums	173
Segen des Sterbens und Werdens	174
DANKBARKEIT	175
Übung: Den Segen der Welt spüren	179
Segen für die kleinen Dinge	183
Segen für das Essen auf deinem Tisch	184
Segen der geöffneten Hände	185
ABSCHIED	187
Segen für die Trauer	193
Segen für einen Abschied	194
Segen für ein gutes Leben und einen guten Tod	195
SCHLUSSWORT	197
DANKSAGUNG	201
LITERATUR	202
ÜBER DEN AUTOR	204
ANMERKUNGEN	205