



---

## Das Programm

### Wie wird das Geistige Gemüt erweckt?

Prinzipiell helfen alle [3 Bereiche](#) der inneren Arbeit, sowie auch die Praxis der Nächstenliebe, das Erwecken des Geistigen Gemüts zu fördern. Das Geist-Körper-Einheit-Programm fokussiert sich jedoch gezielt auf diesen Prozess.

Zur Erweckung des Geistigen Gemüts empfehle ich daher Folgendes:

- Praxis der Nächstenliebe im Sinne des "[Flow der Wahren Liebe](#)"
- **Studieren geistiger Schriften**
- **Meditation**
- **Übung der liebevollen Achtsamkeit**
- **Arbeit an der Geisteshaltung, hin zu Dankbarkeit, Demut, Offenheit und Hingabe**
- [Arbeit am Gemüt und dem Öffnen des Herzens](#)
- [Gebet und Arbeit am persönlichen Kontakt zu Gott](#)

Die fettgedruckten Punkte sind Teil des "[Geist-Körper-Einheit](#)"-Programms.

### Book traversal links for Das Programm

- [< 2.6.2 Zazen - Die Übung der vollkommenen Achtsamkeit](#)
- [Up](#)
- [Wechselwirkung mit der geistigen Welt >](#)

---

**Source URL:** <https://baum-des-lebens.org/node/152>