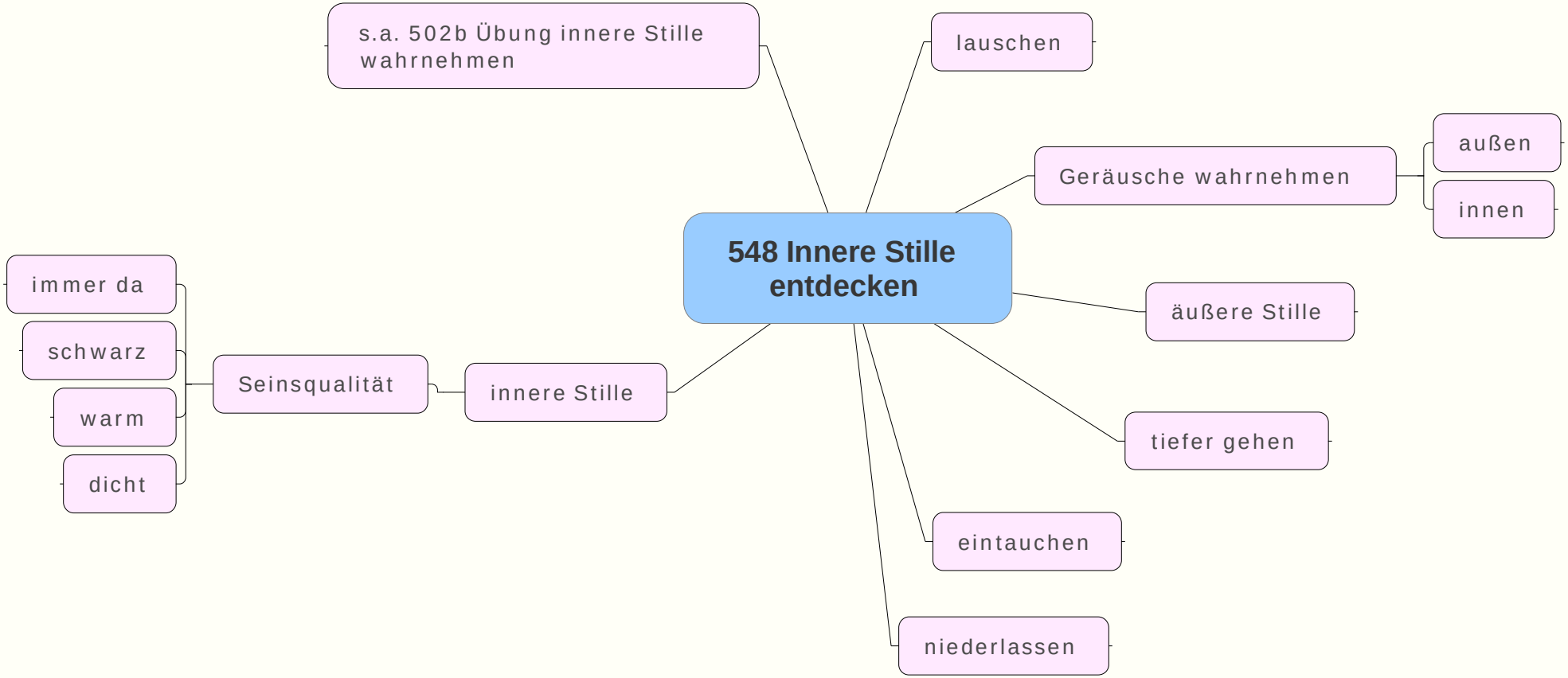
548 Innere Stille entdecken
s.a. 502b Übung innere Stille wahrnehmen
lauschen
Geräusche wahrnehmen
außen
innen
äußere Stille
tiefer gehen
eintauchen
niederlassen
innere Stille
Seinsqualität
immer da
schwarz
warm
dicht