

Inhalt

Einleitung 9

Teil 1: Die Landkarte 39

Wozu wir hier sind 41

Eine Wegkarte für den Bewußtseinswandel 58

Teil 2: Die Praxis des Weges 75

Sich auf die fünf Grundsätze verpflichten 79

Achtzehn Übungen für ein neues spirituelles Leben 87

Übung 1 *Die Achtsamkeit durch Beobachtung
des Atems üben* 95

Übung 2 *Die Kraft und Liebe des Göttlichen einatmen,
die eigene Spannung, Traurigkeit und Angst
ausatmen* 99

Übung 3 *Drei Konzentrationsübungen* 103

Übung 4 *Dankbarkeit* 108

Übung 5 *Mantra-Praxis* 113

Übung 6 *Rituellles Singen* 120

Übung 7 *Einfache Meditation* 125

Übung 8 Selbsterforschung: Wer bin ich?	131
Übung 9 Buddha oder Christus werden	136
Übung 10 Die Gegenwart und Kraft der göttlichen Mutter wachrufen	140
Übung 11 Gespräch mit Gott	146
Übung 12 Sammlung auf eine mystische Textstelle oder ein Gebet	150
Übung 13. Die Gegenwart des Geliebten – eine sufische Herz-Übung	154
Übung 14 Das Herz läutern und stärken	158
Übung 15 Den Kreis der Liebe ausweiten	163
Übung 16 Tonglen – geben und nehmen	169
Übung 17 Metta – die Übung der Güte	176
Übung 18 Das göttliche Kind gebären	182
Teil 3: Verkörperung und Integration	189
Der heilige Körper	191
Ernährung und Fasten	205
Acht Übungen gegen den Alltagsstress	209
Bewegung	217
Vereinigung von Körper, Verstand und Geist	242
Heilige und heilende Natur	265
Heilige Sexualität	282
Heiligen Raum schaffen	289
Sterben	297
Teil 4: Leidenschaftliches Dienen	305
Eine blühende Erde	313
Dank	317
Literatur	319