

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	11
2. Die innere Familie	17
2.1 Körperintelligenz	17
2.2 Das innere Kind	18
2.3 Das Ego	18
2.4 Innere Mutter, innerer Vater	25
2.5 Das höhere Selbst – Seele	31
3. Arbeit mit der inneren Familie	35
3.1 Arbeit mit der Körperintelligenz	35
3.1.1 Arbeit und Meditation auf der Körperzell-Ebene	40
3.2 Arbeit mit dem inneren Kind	44
3.3 Arbeit mit dem Ego	49
3.3.1 Übung: Ego als Verursacher des Leidens erkennen	58
3.4 Arbeit mit der inneren Mutter und dem inneren Vater	63
3.5 Arbeit mit dem höheren Selbst – der Seele	65
4. Unsere feinstofflichen Körper	66
4.1 Arbeit mit den feinstofflichen Körpern	70
5. Chakras, Astral- und Licht-Ebenen	72
5.1 Wurzelchakra – Lam	74
5.2 Hara – Vam	74
5.3 Solarplexus – Ram	74
5.4 Herzchakra – Yam	75
5.5 Kehlkopfchakra – Ham	75
5.6 Stirnchakra – Om	76
5.7 Scheitelchakra – Soham	76

5.7.1	Eigenbehandlung Wurzel- bis Scheitelchakra	77
5.8	Siebente Astralebene	81
5.9	Achte Astralebene	82
5.10	Neunte Astralebene	83
5.11	Zehnte Lichtebene	84
5.12	Elfte Lichtebene	85
5.13	Zwölfe Lichtebene	86
5.14	Dreizehnte Lichtebene	87
5.15	Vierzehnte Ebene	87
5.16	Essenz Kapitel Chakras	87
6.	Zusammenspiel von Geist, Seele, feinstofflichen Körpern und innerer Familie	90
7.	Süchte, Abhängigkeiten, Zwänge	94
Meditations-Vorbereitung und -Wissen		98
7.1	Bewusstseinsfunken	98
7.1.1	Übung Bewusstseinsfunken zurückholen	98
7.2	Mitgefühl	99
7.3	Farben	104
8.	Meditationen mit erleuchteten Wesen	111
8.1	Vorbereitungsmeditation mit erleuchteten Wesen	113
8.2	Vorbereitungsmeditation mit Medizinbuddhas	114
8.3	Meditation mit Afra	119
8.4	Meditation mit Anandamay Ma	120
8.5	Meditation mit Apollonios von Tyana	121
8.6	Meditation mit Aurora	122
8.7	Meditation mit Babaji	123
8.8	Meditation mit Bluestar	124
8.9	Meditation mit Dilgo Khyentse Rinpoche	125

8.10	Meditation mit Djwal Kuhl	126
8.11	Meditation mit El Morya	126
8.12	Meditation mit Ganesha	127
8.13	Meditation mit Immaculata	128
8.14	Meditation mit Iris	129
8.15	Meditation mit Isis	130
8.16	Meditation mit Jambhala	131
8.17	Meditation mit Jesus	132
8.18	Meditation mit Konfuzius	132
8.19	Meditation mit Kuan Yin	133
8.20	Meditation mit Kuthumi	134
8.21	Meditation mit Lanto	135
8.22	Meditation mit Laotse	136
8.23	Meditation mit Lemurier	136
8.24	Meditation mit Maitreya	138
8.25	Meditation mit Maria	139
8.26	Meditation mit Meister Ling	140
8.27	Meditation mit Nada	141
8.28	Meditation mit Pallas Athene	142
8.29	Meditation mit Paolo Veronese	143
8.30	Meditation mit Portia	144
8.31	Meditation mit Rowena	144
8.32	Meditation mit Saint Germain	145
8.33	Meditation mit Serapis Bey	146
8.34	Meditation mit Siddharta	147
8.35	Meditation mit Sri Ramana Maharshi	148
8.36	Meditation mit Suraya	148
8.37	Meditation mit Tara	149
8.38	Meditation mit White Eagle	150
8.39	Meditation mit Wottana	151
8.40	Meditation mit Yogananda	152
8.41	Meditation mit Medizinbuddha Tshen-Leg	153

8.42	Meditation mit Medizinbuddha Dayan	154
8.43	Meditation mit Medizinbuddha Serzang dri Med	155
8.44	Meditation mit Medizinbuddha Myangen Med	156
8.45	Meditation mit Medizinbuddha Tschödak	157
8.46	Meditation mit Medizinbuddha Ngönkyen Gyalpo	159
8.47	Meditation mit Medizinbuddha Men Gyi Lama	160
9.	Weitere Meditationen	162
9.1	Befreiung der 7. Ebene	162
9.2	Befreiung der 8. Ebene	163
9.3	Befreiung der 9. Ebene	164
9.4	„Zell“-Meditation	166
9.5	Meditation zum eigenen Gewahrsein	168
9.6	Meditation für das innere Kind	170
9.7	Meditation zur Klärung der Wirbelsäule	171
10.	Clearing	175
11.	Gedanken	184
12.	Schlafstörungen und Träume	187
13.	Seele und Geist	190
14.	Befreiung von Seelen, Wiedergeburt	192
15.	Familien – Systemstellen aus alten Kulturen überliefert	197
16.	Archetypen und Schattenseiten	202
17.	Beziehungen	210

18. Tod und Sterben	216
18.1 Wie man Sterbende und bereits Verstorbene unterstützen kann	220
18.1.1 Während der Krankheit	220
18.2 Wenn ein Mensch stirbt	222
18.2.1 Nachdem der Atem aufgehört hat	224
18.2.2 Sich während des Lebens auf den Tod vorbereiten	225
18.2.3 Wie man eine angenehme Umgebung für Sterbende schafft	226
18.2.4 Diverse Ängste in Bezug auf Sterben und Tod	227
18.3 Meditationen und Techniken um loslassen und sterben zu üben	230
18.3.1 Vergänglichkeitsmeditation	230
18.3.2 Sterbemeditation mit unserem Körper	233
18.3.3 Phowa-Meditation	235
18.3.4 Meditation Sterben üben und alle Ebenen kennenlernen	239
18.3.5 Medizinbuddha-Meditation	243