

INHALTSVERZEICHNIS

Zu diesem Buch	9
Einführung	11
Wozu Meditation	11
Verschiedene Methoden	12
Zur Ruhe kommen	13
<i>Yoga-Wechselatmung</i>	13
<i>Grundlegende Meditation</i>	13
<i>Still sitzen</i>	14
<i>Zeit zum Sein</i>	15
<i>Ich liebe dich</i>	15
<i>Rückwärts zählen</i>	15
<i>Wolkenmeditation</i>	16
Im Hier und Jetzt sein	16
<i>Ein Hobby haben</i>	17
<i>Mandalas malen</i>	17
Geführte Meditationen	19
Schamanische Reisen	19
Die Meditationen hier im Buch	20
Die Anderswelt	22
Die drei Welten	23
<i>Obere Welt</i>	23
<i>Mittlere Welt</i>	24
<i>Untere Welt</i>	24
Wen findest Du in der Anderswelt?	24
Innere Wesensanteile	25
<i>Ego / Wachbewusstsein</i>	26

<i>Unterbewusstsein / Psyche / inneres Kind / Schatten</i>	26
<i>Höheres Selbst / eigenes Meister-Ich</i>	29
„Externe“ Geistwesen	30
Naturgeister, Tiere, Pflanzen, Steine	31
Krafttiere	31
Verstorbene	32
Geistführer, Engel, Meister, Ahnen (weise Führer)	32
Dunkle Wesen	33
Zum Entspannen	35
Wochenend-Einstimmung	35
Abendentspannung	39
Zur Zentrierung	43
Das Bewusstsein zentrieren	43
<i>Bienenschwarm</i>	43
<i>Das Bewusstsein in Dich bringen</i>	44
Eins sein mit Allem	45
Lebensspirale	47
Zum Reinigen und Klären	49
Reinigung	49
<i>Feenreinigung</i>	49
<i>Reinigung mit Hilfe eines Steins</i>	51
<i>Wasserfall und Sternenstaub</i>	53
<i>Elemente- und Elementarwesen-Reinigung</i>	56
<i>Fluss-Reinigung</i>	59
Die Chakren reinigen	63
<i>Edelstein-Reinigungsmeditation</i>	63
<i>Übungen zu den Chakren</i>	71
Klärung	72
<i>Sich von Bindungen befreien mit Erzengel Michael</i>	72
<i>Karma Clearing</i>	74

Arbeit an Dir selbst	79
Angst auflösen	79
Bergmeditation	81
Selbstannahme	84
Vereinigung zweier Seiten	86
Ernte und neue Saat	88
Selbstliebe	90
Das Elfenselbst integrieren	93
Schatzsuche mit dem Delphin	96
Die innere Göttin werden	98
Der innere Raum	101
Seelenanteile loslassen	103
Seelenanteile zurückholen und wieder integrieren	105
Kraft tanken	108
Erdung	108
<i>Meditation zum Erden</i>	108
<i>Baum-Erdung</i>	109
Den inneren Kraftort finden	112
Dein Krafttier kennen lernen	113
Drachen-Meditation: Kraft tanken	115
Heilmeditationen	120
Lichtmeditation (Basis-Heilmeditation)	120
Heilmeditation / -ritual	122
Heilung mit mystischem Wesen	123
Regenbogenmeditation	126
Heilmeditation für Deine Ahnen	129
Neuer Körper (Wiedergeburt)	133
Mutter Erde & Naturgeister	137
Mutter Erde beegnen	137
Naturverbindung	140

Einen Naturgeist treffen	143
Lerne Deinen Hausgeist kennen	146
Wunscherfüllung mit den Naturgeistern	148
Verbindung nach oben	152
Schutzengel-Meditation	152
Höheres Selbst	155
Um etwas zu erfahren	157
Chakra-Turm	157
Um Fragen zu klären	159
Nachwort	162
Die Autorin	163
Kontaktinformation	163
Weitere Bücher von Eilwen Guggenbühl	164