

INHALT

| | |
|--|-----|
| ANMERKUNG DES AUTORS | 9 |
| EINLEITUNG | 13 |
| LIES UND GENIESSE | 17 |
| ERSTER TEIL | 19 |
| 1. Ihre innere Reise: Der Schlüssel zu wirklicher Transformation | 21 |
| 2. Ihr wahres Potenzial | 37 |
| ZWEITER TEIL | 47 |
| 3. Die Geschichte der Seele | 49 |
| 4. Kartografie der Reise zum Zentrum | 59 |
| HANDLE UND EMPFINDE | 71 |
| DRITTER TEIL | 73 |
| 5. Die wesentlichen Praktiken von Heartfulness | 75 |
| 6. Der geheime Wirkstoff | 91 |
| VIERTER TEIL | 99 |
| 7. Die Chakras: allgemeine Merkmale und Sitz im Körper | 101 |
| 8. Die vier Stadien beim Erblühen eines Chakras | 121 |
| FÜNFTER TEIL | 135 |
| 9. Der Elefant und der Stuhl: Wie Konditionierung uns einschränkt | 137 |
| 10. Die Punkte A, B, C und D: Die Samskara-Zulieferer | 147 |

| | |
|--|-----|
| 11. Reinigung der Samskaras: Richtiges Denken und rechtes Verstehen | 157 |
| MEDITIERE UND TRANSZENDIERE | 165 |
| SECHSTER TEIL | 167 |
| 12. Fünf Chakras des Herz-Bereichs: Das Reich der Gegensätze | 169 |
| 13. Das erste Chakra: Akzeptanz | 185 |
| 14. Das zweite Chakra: Frieden | 195 |
| 15. Das dritte Chakra: Liebe | 205 |
| 16. Das vierte Chakra: Mut | 215 |
| 17. Das fünfte Chakra: Klarheit | 225 |
| 18. Freiheit von Freiheit: Das Geschenk des Herzens | 233 |
| SIEBTER TEIL | 243 |
| 19. Der Geist-Bereich: Eine Reise zur Demut | 245 |
| 20. Das sechste Chakra: Selbstlosigkeit | 255 |
| 21. Das siebte Chakra: Stille | 265 |
| 22. Das achte Chakra: Völlige Selbsthingabe | 275 |
| 23. Das neunte Chakra: Die eigene Bedeutungslosigkeit | 287 |
| 24. Das zehnte Chakra: Zugehörigkeit | 299 |
| 25. Das elfte Chakra: Unruhe | 307 |
| 26. Das zwölfte Chakra: In sich ruhen | 313 |
| ACHTER TEIL | 319 |
| 27. Der Eintritt in den Zentral-Bereich | 321 |
| 28. Das dreizehnte Chakra: Nichts | 325 |
| SCHLUSSBEMERKUNG | 337 |
| GLOSSAR | 339 |
| HEARTFULNESS-RESSOURCEN | 343 |
| ANMERKUNGEN | 345 |