

# INHALT

ANMERKUNG DES AUTORS	9
EINLEITUNG	13
<b>LIES UND GENIESSE</b>	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
<b>HANDLE UND EMPFINDE</b>	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
<b>MEDITIERE UND TRANZENDIERE</b>	<b>165</b>
<b>SECHSTER TEIL</b>	<b>167</b>
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
<b>SIEBTER TEIL</b>	<b>243</b>
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
<b>ACHTER TEIL</b>	<b>319</b>
27. Der Eintritt in den Zentral-Bereich	321
28. Das dreizehnte Chakra: Nichts	325
<b>SCHLUSSBEMERKUNG</b>	<b>337</b>
<b>GLOSSAR</b>	<b>339</b>
<b>HEARTFULNESS-RESSOURCEN</b>	<b>343</b>
<b>ANMERKUNGEN</b>	<b>345</b>