

Inhalt

Vorwort von Jeanne Ruland	10
Vorwort von Shantidevi	15
Einleitung von Jeanne Ruland	18
Einleitung von Shantidevi	21
Unsere genetischen Ahnen	27
Eine neue Sicht auf unsere Eltern	27
Die Rolle der Familie	37
Die Wiederkehr des Verdrängten	40
Auswirkungen nicht geehrter Familienmitglieder – Familiengeheimnisse	42
Heilkreise für die Ahnen	44
Segen der Eltern	48
Großes Loslass- und Heilungsritual	50
Dein einzigartiges Sein	66
Nimm dein Leben an	66
Die Schale des Lichts	67
Unsere lichtvollen Ahnen	73
Unsere spirituellen Ahnen	85
AUMAKUA – spirituelle Ahnenlinie	85
AUMAKUA-SPIRIT-LINIE-Meditation	89
Abschluss und Integration	100
Nachklang	107
Nachwort Jeanne Ruland	107
Nachwort Shantidevi	108
Über die Autorinnen	109
Quellennachweis	111
Bildnachweis	111