

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	11
Willkommen	13
Einleitung	15
Mehr sehen und mehr hören.....	18
,Ich-Seele' – die innere Einheit.....	24
Rezept für die ,geistigen Gesetze'.....	36

Teil I Meine Selbstfindung

Das Kochbuch für ein leichtes und erfülltes Leben ...	41
Meine Biographie.....	41
Der Überlebens-Topf.....	48
Neubeginn und Geburt meiner Tochter.....	49
Der Opernball	51
Rotlichtmilieu und Schönheitsfarm.....	55
Meine Selbstbewusstseins-Suppe.....	58
Krankheit und Heilung.....	60
Anerkennung für meinen indischen Lehrer.....	63
In Spanien begann es.....	64
Handlesen.....	66
Der Tod meiner Mutter.....	69
Ein Geständnis zwischendurch.....	74
Der Künstler.....	76
Erste geistige Lehren.....	78
Letzte Liebe in Australien.....	79
Beziehungs-Auflauf.....	82
Beginn einer lebenslangen Freundschaft.....	84

Teil II Deine Selbstfindung

Du löffelst alles selbst aus!	91
Wie sieht deine Küche aus?	95
Rühre mit geduldiger Liebe!	98
Köchin und Koch sind nie allein!	103
Koche eigene Süppchen mit großer Vorsicht!	105
Probiere jetzt dein eigenes Rezept!	110
Sei erfinderisch wie ein Fernsehkoch!	112
Mein Dankbarkeitsgebet	114

Teil III Geistige Rezepte

Botschaft der ägyptischen Göttin Isis	117
Schutzgebet der Aufgestiegenen Meisterin Maria....	118
Botschaften des Aufgestiegenen Meisters Codamus..	120
Botschaft des Heil-Engels Iamai.....	147

Meditationen:

Meine Isis-Meditation	155
Meine Schiffs-Meditation	157
Meine Sonnenlicht-Meditation	159
Meditation „Arbeit mit dem Schöpferengel“	162
Erdungs-Meditation	168
Heilgebet.....	170

Geistige Gesetze.....	173
------------------------------	------------

Nachwort.....	185
Meine Danksagung.....	186
Über mich.....	187