

# 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