

# Inhalt

Vorwort	9
Grußwort von John Kharku Stewart	11
Grußwort von Danai Chanchaochai	13
<b>Kapitel I ■ 3-Heilung Prinzipien</b>	15
Über die Zwei Naturen	17
Über die universelle Dreieinheit	20
Wie man die drei Kräfte aktiviert	22
Das Prinzip von Dharma und Karma	24
Die Symbolik der Dreieinheit	32
Das karmische Gesetz des Guten in Bewegung setzen	33
<b>Kapitel II ■ 3-Heilung Kraftmittler</b>	37
Die drei Heilungsebenen im Menschen	37
3-Heilung Kraftmittler	49
Die Licht-Karte	52
Die Karte der Liebe	53
Die Kraft-Karte	54
3-Heilung mit Klang und Mantras	55
<b>Kapitel III ■ 3-Heilung Anwendungen</b>	59
Praktische Anwendungen zur Regeneration und Selbstheilung	62
Sich auf Empfang ausrichten	63
Meditation zur Einstimmung oder Ausklang des Tages	67

Harmonie von Kopf, Bauch und Herz	68
Selbstbehandlung im Sitzen	69
Chanten zur Energieaktivierung	71
Dein Tagesprinzip	75
Dein 3-Heilung Kraftort	77
Kraftort-Selbstbehandlung im Sitzen	81
Kraftort-Selbstbehandlung im Liegen	84
Einklang - Selbstbehandlung	90
Partner-Behandlung	94
Chants für den Frieden	103

## **Anhang I**

Weitere Anwendungen

## **Anhang II**

Die Geistige Aufrichtung	107
Die Praxis der Achtsamkeit	110
Inneren Frieden finden	120
Spirituelle Disziplin	129
Über die Autoren	147
Publikationen	149