

Inhalt

Die Vorgeschichte zu diesem Buch	7
Morgen- und Abendgebet	20
Die Lösungen der Essener	22
Hilfen für die Praxis der Meditation	28

ESSENER-MEDITATIONEN

Samstagmorgen – Mutter Erde, Erdenmutter	32
Samstagmittag – Friede mit dem Reich des	
Himmlischen Vaters	38
Samstagabend – Engel des ewigen Lebens	40
Sonntagmorgen – Engel des Erdbodens	46
Sonntagmittag Friede mit dem Reich der Erdenmutter	50
Sonntagabend – Schöpferische Arbeit	52
Montagmorgen – Engel des Lebens	56
Montagmittag – Friede mit der Kultur	60
Montagabend – Engel des Friedens	62
Dienstagmorgen – Engel der Freude	66
Dienstagmittag – Friede mit der Menschheit	71
Dienstagabend – Engel der Kraft	73
Mittwochmorgen – Engel der Sonne	79
Mittwochmittag – Friede mit der Familie	83
Mittwochabend – Engel der Liebe	85
Donnerstagmorgen – Engel des Wassers	90
Donnerstagmittag – Friede mit dem Geist	95
Donnerstagabend – Engel der Weisheit	97

Freitagmorgen – Engel der Luft	101
Freitagmittag – Friede mit dem Körper	107
Freitagabend – Der Himmelsvater und ich sind eins	109
Die Innenschau	114
<i>Nachwort</i>	118
<i>Nachwort des Herausgebers</i>	120
<i>Glossar</i>	122
<i>Literaturverzeichnis</i>	124
<i>Anmerkungen</i>	126