

# *Inhalt*

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

## **ESSENER-MEDITATIONEN**

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

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