

Inhaltverzeichnis

Vorwort	7
Einführung	9
Das Geheimnis unseres Lebens.	9
Das wahre Selbst ein Mysterium.	10
Bewusstseinsstufen durchlaufen	12
Spirituell erwachen.	13
1. Liebe	15
Lieben, was ist.	15
Die Liebe und die Kraft des Annehmens	16
Im Fühlen – Sich selbst erfahren und die Ganzwerdung.	18
Fragen zur Herzheilung.	20
Die Herzöffnung hin zur bedingungslosen Liebe.	21
Sich selbst lieben lernen	23
Bedingungslose Liebe ist nicht grenzenlose Liebe	25
Liebe ist Mitgefühl	26
Die Eins-Werdung und All-Liebe	27
<i>Meditation zur Herzöffnung</i>	30
2. Licht	32
Zwischen Licht und Schatten	32
Erwachen aus der Dunkelheit	32
Das Gedächtnis unserer Seele – Die Wiedererkennung	34
Interessante Parallelen aus der Neurobiologie	35
In den Ausgleich kommen – Auflösen von negativen Imprints	35
Unterschiedliche Gefühlsintensitäten	36
Hinwendung zum Licht.	37
Schattenarbeit.	39
Lichtvolles göttliches Wirken im eigenen Leben verankern.	40

Das Gesetz der Dualität	42
Einweihungen und Seelenwachstum	43
<i>Meditation zur Öffnung für das göttliche Licht</i>	<i>45</i>
3. Gewahrsein	48
Schritt 1: Leben im Moment	48
Schritt 2: Vergangenheitsbewältigung und Trauerarbeit leisten	51
Schritt 3: Ruhen im Geist ist auch Ruhen im Jetzt	52
Schritt 4: Die Kraft der Meditation nutzen	54
Schritt 5: Im Gewahrsein zum göttlichen Bewusstsein	55
<i>Meditation zur Öffnung des Bewusstseins</i>	<i>57</i>
4. Achtsamkeit	60
Zu mehr Achtsamkeit gelangen	60
Selbsterfahrung durch achtsame Sinneswahrnehmung	61
Naturkräfte bewusst wahrnehmen	63
<i>Kurzmeditation zur Verbindung mit Wasser, Feuer, Erde, Luft und Äther . . .</i>	<i>64</i>
Achtsamkeit führt zu Akzeptanz und weg vom Urteilen	66
Durch Reflexion zu mehr Achtsamkeit	68
In der Innenschau Achtsamkeit üben	69
<i>Meditation zur Öffnung der Sinne</i>	<i>70</i>
5. Erkennen	73
Reflexion als Schlüssel zur Erkenntnis	74
Erkenntnisgewinn durch Erfahrung	75
Das Erkennen der Verbindung zur Seele	76
Geistesblitze und „Missing Link“	77
Mit Selbst-Erkentnis und Wiedererkennen zu mehr Erkenntnis	77
Karmische Beziehungen erkennen	79
Karma und das Gesetz der Resonanz	81
Das planetare Wissen der Akasha-Chronik	82
Erkenntnisgewinn zwischen Kontrolle und Loslassen	83
<i>Meditation zum Weg der Erkenntnis</i>	<i>84</i>
6. Weisheit	87
Weisheit als göttliches Prinzip	87
Weisheit erlangen und leben	88

Weisheit steht im Einklang mit den universellen Gesetzen	91
Weisheit wird getragen von der Liebe	94
Tipps für mehr Weisheit im eigenen Leben	95
<i>Meditation zum Aufstieg der Seelenweisheit</i>	96
7. Entfaltung	99
Das eigene Potenzial leben.	99
Entfaltung durch Herzensnähe	100
Durch Entfaltung zur Berufung finden	101
Wie lebe ich mein höchstes Potenzial?	102
Hilfe auf deinem Weg.	103
Sich immer näher an das eigene Potenzial herantasten	103
Jeder Weg der Entfaltung ist anders	105
Die Kraft der violetten Flamme für sich nutzen	108
<i>Meditation zur Entfaltung des Lebensweges</i>	110
8. Leichtigkeit	113
Wie blickst du auf das Leben?	113
Die Leichtigkeit im Herzen behalten	116
Leichtigkeit entsteht durch Loslassen	117
Loslassen lässt sich üben.	118
Sich von Kontrollmechanismen verabschieden	119
Raus aus dem Gedankenkarussell	120
Bedingungslosigkeit im Loslassen erfahren: Toleranz und Offenheit	121
<i>Meditation zum Loslassen</i>	123
9. Freude	126
Das innere Kind begleitet uns ein Leben lang	127
Die verschiedenen Energieanteile ehren und ausgleichen	130
<i>Meditation für die Frau</i>	131
<i>Meditation für den Mann</i>	133
Aussöhnung mit Mutter und Vater	135
<i>Meditation zum Einlass der Freude</i>	137
10. Herrlichkeit	139
Lebe, liebe, leuchte!	139
Unterschiedliche Energien und Lichtwesen	142

Das Einheitsbewusstsein einladen.	143
Den Weg hin zur Herrlichkeit gehen.	147
<i>Meditation zur spirituellen Kraft.</i>	149
11. Heilsein	152
Krankheiten als Ausdruck der Psyche	153
Ursachen erkennen und Selbstheilungskräfte aktivieren	154
Kranksein als Einweihung	156
Zurück in die göttliche Ordnung finden.	157
Körperbewusstsein entwickeln.	159
<i>Meditation zur Zellerneuerung und göttlicher Ordnung.</i>	160
12. Vertrauen	162
Vertrauen in sich selbst	162
Urvertrauen ins Leben und Grundvertrauen in andere.	164
Intuitives Vertrauen	167
Im Vertrauen loslassen	168
<i>Meditation zum Vertrauen in alles, was ist.</i>	170
Schlusswort	172
Literaturhinweise	173