

# Inhaltverzeichnis

<b>Vorwort .....</b>	7
<b>Einführung .....</b>	9
Das Geheimnis unseres Lebens .....	9
Das wahre Selbst ein Mysterium .....	10
Bewusstseinsstufen durchlaufen .....	12
Spirituell erwachen .....	13
<b>1. Liebe .....</b>	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
<b>2. Licht .....</b>	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> .....	45
<b>3. Gewahrsein</b> .....	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> .....	57
<b>4. Achtsamkeit</b> .....	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> ..	64
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> .....	70
<b>5. Erkennen</b> .....	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-Erkenntnis 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> .....	84
<b>6. Weisheit</b> .....	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
<b>7. Entfaltung</b> .....	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
<b>8. Leichtigkeit</b> .....	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
<b>9. Freude</b> .....	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
<b>10. Herrlichkeit</b> .....	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
<b>11. Heilsein</b> . . . . .	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
<b>12. Vertrauen</b> . . . . .	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
<b>Schlusswort</b> . . . . .	172
<b>Literaturhinweise</b> . . . . .	173