

## Inhalt

SELBSTGESPRÄCH	8
EINFÜHRUNG	9
Lektion 1 – Das Herz öffnen	13
Lektion 2 – Die Seele <i>wahrnehmen</i>	21
Lektion 3 – Geistige Öffnung	31
Lektion 4 – Die Wahrnehmung erweitern	41
Lektion 5 – Den Willen <i>entwickeln</i>	51
Lektion 6 – Blockaden auflösen	59
Lektion 7 – Die Angst <i>durchschauen</i>	69
Lektion 8 – Das Leben <i>umarmen</i>	79
Lektion 9 – Den Geist nähren	87
Lektion 10 – Liebe <i>erschaffen</i>	95
Lektion 11 – Trost <i>spenden</i>	103
Lektion 12 – Aus dem Geistigen <i>schöpfen</i>	109
Lektion 13 – Die Seele <i>nähren</i>	119
Lektion 14 – Die Dreiheit <i>wahrnehmen</i>	129
Lektion 15 – In Gewahrsein leben	135
Lektion 16 – Das Leben erfahren	141
Lektion 17 – In Mitgefühl <i>Sein</i>	151
Lektion 18 – In Liebe <i>sterben</i>	161
Lektion 19 – Sich mit der <i>Vergangenheit</i> aussöhnen	169
Die Geschichte der Menschheit	169
Lektion 20 – Vergebung ohne Schuld	179
Lektion 21 – Schuldkonzepte entlarven	185
Lektion 22 – Die Wahrheit erkennen	191
Lektion 23 – Das Leid beenden	197
Lektion 24 – Heilung durch Ich-Werdung	207