

Inhalt

Danksagung	11
Einführung	13

Was ist imaginative Meditation und was kann sie bewirken?	15
Wie meditiert man?	17
Ganz da sein	21
Loslassen, Sich-Einlassen, Zulassen	23
Unsere Sinne bewußter wahrnehmen	25
Der innere Führer	29
Die Begegnung mit dem höheren Selbst	33
Affirmationen	35
Unser Selbstbild transformieren	37
Die Selbsterkenntnis	43
Mit unseren Energiezentren (Chakren) im Fluß sein ...	45
Schöpferisches Bewußtsein	53
Bewußte Entscheidung für den Wandel	59
Die Kraft der Liebe	61
Verzeihen	67
Du bist, was Du denkst	71
Leben im Hier und Jetzt	75

Anleitung zur kreativen Gestaltung der Meditationsbilder	77
Wiese	79
Zugefrorener Teich	83
Hochgebirgssee	87

Lichtkreis	91
Höhle	93
Berg in einer Hochgebirgslandschaft	97
Tropische Insel	101
Herbstwanderung	105
Boot auf dem Meer	109
Blütenfülle	111
Herbstfeuer	113
Sandstrand	115
Schmiede	117
Floßfahrt	119
Kornfeld	121
Blume	123
Spielplatz	125
Goldener Draht	127
Leuchtendes Licht	129
Moosiger Waldboden	131
Winterspaziergang	133
Das Märchenschloß mit den vier Türen	135
 Anmerkungen	 139
Literatur	141