

# INHALT

---

Danksagung .....	8
Einleitung .....	11
Möglichkeiten .....	15
Entscheidungen .....	19
Aufmerksamkeit .....	22
Meditation 1 — Schaffung eines Raumes .....	25
Energetischer Raum – Energetisches Feld .....	28
Raum der Erleuchtung .....	30
Raum des Segens .....	31
Meditation 2 — Segen .....	33
Massenbewusstsein .....	36
Meditation 3 — Innere Schönheit .....	40
Energie .....	43
Meditation 4 — Energie, Lebenskraft in den Chakren .....	46
Das wahre Selbst .....	53
Fassaden – Masken .....	57
Meditation 5 — Fassaden, Masken, alte Verträge und Schwüre .....	63
Blockaden .....	66
Neutralisieren .....	69
Verleugnen .....	70
Langeweile .....	71

Sucht .....	72
Meditation 6 — Abhängigkeit und Sucht .....	73
Abhängigkeit .....	76
Meditation 7 — Kundalini.....	77
Aggression .....	83
Schuld .....	86
Eifersucht .....	87
Betrug .....	88
Schatten .....	91
Die Sicht des eigenen Selbst.....	93
Das Gesetz des Karmas .....	96
Polarität – Licht und Schatten.....	99
Männliches und weibliches Prinzip.....	101
Meditation 8 — Synchronisation .....	105
Das Dritte Auge.....	107
Opfer – Täter.....	109
Selbstbeobachtung – Körper .....	116
Reinkarnation – Prägung.....	121
Vom Wesen der Krankheit.....	126
Epigenetik.....	127
Zugang zur eigenen genetischen Schablone.....	131
Die Matrix .....	134
Das Höhere Selbst.....	136
Meditation 9 — Höheres Selbst .....	138
Das Resonanzprinzip .....	142
Der Körper als Spiegel .....	145
Meditation 10 —	
Spüren, wo Energien im Körper festgehalten werden.....	156
Meisterschaft .....	167

Physische Gesundheit .....	170
Wahrnehmen .....	172
Absicht .....	174
Gedanken .....	176
Mentale Grundhaltungen .....	179
Der freie Wille .....	182
Gefühle .....	184
Emotionen als innere Botschaft .....	189
Spiegelfunktion .....	193
Die Beobachtung der Seele .....	195
Meditation 11 — Seele .....	198
Meditationsverzeichnis .....	200
Abbildungsverzeichnis .....	201
Über den Autor .....	203