

INHALT

Danksagung	8
Teil 1: Allgemeiner Teil.....	9
Einleitung	10
Ursache und Wirkung	20
Manifestieren	25
Selbsterkenntnis	29
Die Meditative Haltung	34
Meditation über Meditation.....	34
Möglichkeiten der meditativen Heilung.....	40
Meditation Inneres Kind	42
Gesundheit	49
Krankheit – körperliche – psychische Symptome.....	71
Heilung	79
Teil 2: Spezieller Teil.....	87
Einleitung	88
Teil A.....	99
Mutterschaft, Mütterlichkeit	99
Meditation Kind	100
Lebensgeschichte I.....	104
Leben spenden, Lebenskraft spenden	109
Meditation Lebensspendend	110

Nähren, Nahrung spenden	113
Meditation Nähren, Nahrung spenden.	114
Lebensgeschichte II	118
Lebensgeschichte III	123
Sorgen für sich und die Welt, sich kümmern	127
Verantwortung tragen	134
Lebensgeschichte IV	139
Meditation Verantwortung.	142
Fülle, Überfluss und Erfüllung.	147
Meditation Erfüllung	149
Meditation Fülle	154
Geborgenheit, Sicherheit, Schutz	156
Mediation Geborgenheit, Sicherheit, Schutz.	157
Lebensgeschichte V	160
Meditation Sicherheit, Geborgenheit	162
Teil B	168
Weiblichkeit	168
Meditation Heilung des Herzens	175
Lebensgeschichte VI	178
Sexualität	182
Meditation Kundalini	184
Die Körperlichkeit.	188
Meditation Mein Körper	191
Lebensgeschichte VII	195

Ganzheit, Vollkommenheit, Vollendung.....	198
Kreativität.....	205
Mystik.....	213
Meditation Mystik.....	222
Weisheit.....	224
Meditation Weisheit.....	226
Teil C.....	230
Liebe, Selbstliebe, Selbstwert, Selbstachtung.....	230
Lebensgeschichte VIII.....	231
Lebensgeschichte IX.....	238
Meditation Fühlen.....	241
Lebensgeschichte X.....	242
Lebensgeschichte XI.....	247
Meditation: Die weibliche Brust.....	250
Meditation Selbstbewusstwerdung im Herzen.....	262
Lebensgeschichte XII.....	264
Eigenermächtigung, Selbstverwirklichung, dem eigenen Sein treu bleiben.....	268
Meditation Eigenermächtigung.....	273
Lebensgeschichte XIII.....	277
Lebensfreude, Wärme, Licht.....	279
Meditation Freude und Schmerz.....	285
Lebensgeschichte XIV.....	287
Meditation Licht.....	296
Lebensgeschichte XV.....	298
Akzeptanz, Toleranz, Versöhnung, Ausgleich.....	301
Lebensgeschichte XVI.....	308
Verbindung, Beziehung, Einheit.....	311

Lebensgeschichte XVII	314
Lebensgeschichte XVIII.....	318
Lebensgeschichte XIX	321
Meditation Innere Wahrheit	324
Meditation Seelenenergie.....	328
Abbildungsverzeichnis	336
Meditationsverzeichnis.....	338
Über den Autor	340