

Inhalt

Einleitung.....	7
1. Teil: GRUNDLAGEN-ERLEBNISSE	9
Überlegungen und Denkanstöße	17
Auszüge aus meinem Meditationen-Tagebuch.....	24
12 Chakren.....	34
Ein bzw. mehrere Paradebeispiele	40
Die Meditations-Hilfen.....	42
Anregungen durch Visionen und Träume.....	44
Meine inneren Kämpfe und meine Erfahrungen.....	45
Bilder bei den verschiedenen Meditationen	57
2. Teil: ANLEITUNGEN.....	59
Chakren entlang der Wirbelsäule	64
Verschiedene Meditationen.....	72
Körper-Meditation.....	76
DIE EDLE MEDITATION	80
Verschiedene Anregungen	86
12 Chakren auf unseren Händen	90
Die Chakren 1 – 6 befinden sich auf der rechten Hand	92
Die Chakren 7 – 12 befinden sich auf der linken Hand	98
12 Chakren + CHRISTUS-BEWUSSTSEIN	106
3er-Kombination.....	109
Dodekaeder.....	122
CHRISTUS-BEWUSSTSEIN	124
Entstehung des „ATREA“-Buches und des Hörbuchs.....	135