

Inhalt

All in One	7
1 Der Weg zu mehr spiritueller Bewusstheit	13
Auf der Suche nach Sinn	15
Einen eigenen spirituellen Weg finden	17
Entdecken Sie Ihre spirituelle Intelligenz!	24
Die Kraft, die aus Ihnen selbst kommt.	27
Die Grundlagen des buddhistischen Weges ...	31
2 Der Weg des Glaubens	41
Was Gott für mich ist, bestimme ich!	43
Die Wissenschaft bestätigt: Glaube kann gesund machen	44
Wie Sie von Gebet und Meditation profitieren	53
Die Rückkehr der Engel	56
3 Der Weg der Liebe.	67
Liebe – ein Zustand und ein Lebensziel	69
Die Wiederentdeckung der Herzensqualitäten ..	71
Gehen Sie den Weg des Herzens!	76
Schluss mit liebesfeindlichen Überzeugungen! ..	80
4 Der Weg der Geistreisen	91
Medialität hat viele Gesichter	93
Wenn das Bewusstsein auf Reisen geht	94
Hinter den Vorhang des Bewusstseins schauen	102
So lässt sich mediales Training im Alltag einsetzen	127

5	Der Weg der Natur	133
	Naturbilder öffnen Ihr Herz	135
	Welches Stück Natur bringt Sie spirituell weiter?	141
	Gartenarbeit für Körper und Seele	144
	Was ein Stückchen Garten Ihrer Seele schenkt	151
6	Der Weg der Hingabe	157
	Den Wunsch zur Kontrolle aufgeben	159
	Zen oder die Hingabe an den Augenblick	162
	Der Weg zum Sein führt über den Körper	164
	Ganz im Flow des Jetzt	167
	Im Gehen ganz und gar aufgehen	171
7	Der Weg der Demut	181
	Die Gnade, die eigene Kleinheit zu erkennen	183
	Bekennen Sie sich zu Demut und Dankbarkeit!	184
	Demut als Qualität des Herzens	186
	Dankbarkeit, die Schwester der Demut	190
	Vergeben können – eine Quelle für Dankbarkeit und Demut	198
	Weiterführende Literatur und Quellen	203