

Inhalt

Einleitung	7
1. KAPITEL: Landkarte des Bewusstseins	16
Energien, Schwingungen und Frequenzen des Menschen _17	
Das Hohe Selbst _23	
Das Unterbewusstsein _25	
Das spirituelle Unterbewusstsein _31	
Das Unbewusste _32	
Die bewusste Wahrnehmung _33	
Bewusstseinerweiterung und spirituelles Wachstum _35	
2. KAPITEL: Die Schwingungen des Bewusstseinsfeldes	40
Der Ätherkörper _42	
Der Emotionalkörper _44	
Der Mentalkörper _47	
Das Zusammenspiel der drei Schwingungskörper _51	
3. KAPITEL: Die Persönlichkeit als Ausdrucksvehikel der Seele	53
Das Ich oder Egobewusstsein _56	
Zweifel auf dem Weg _58	
4. KAPITEL: Transformationskrisen als Gefahr und Chance	61
Die schamanische Krise _64	
Die Kundalini-Krise _65	
Die Krise des Einheitsbewusstseins _67	
Die Dualitätskrise _68	
Die Krise der sensitiven Öffnungen _69	
Die Krise der Erfahrungen aus früheren Inkarnationen _69	
Die Krise des Channelings _70	
Nahtoderfahrungen _73	
Besessenheit _74	
Die Krise durch Begegnungen mit Ufos _75	
5. KAPITEL: Therapie als Wachstumsmöglichkeit	78
Loslassen _80	
Therapie als unterstützende Begleitung _82	
Der therapeutische Loslösungsprozess _84	

6. KAPITEL: Der Süden – Das Wasser des Lebens 91

- 1. Übung: Die Rekapitulation _95
- Das Lebens-Skript _101
- Das verletzte Innere Kind _102
- Die Folgen der Verletzungen für den Erwachsenen _108
- Die Verbindung zwischen Erwachsenem und Kind wiederherstellen _112
- Der Weg über das verletzte Kind zum göttlichen Kind _116
- Die Heilung des verletzten Kindes _118
- Übungen zum Inneren Kind _120
- 2. Übung: Erkennen des inneren Kindes beim Anderen _121
- 3. Übung: Das autistische Kind _123
- 4. Übung: Versprechen an das Innere Kind _126
- 5. Übung: Rückführung in die Kindheit _128
- 6. Übung: Verbindung zwischen Erwachsenem und Kind _131

7. KAPITEL: Der Westen – Die dunkle Nacht der Seele 135

- 7. Übung: Erdungs-Meditation _138
- Die Auseinandersetzung mit dem Schatten _139
- Projektion _143
- 8. Übung: Projektion _145
- Angst _147
- 9. Übung: Bewusstmachen unserer Angst _148
- Der Tod _149
- 10. Übung: Vorbereitung auf das Sterben _152
- 11. Übung: Fantasiereise – Bekanntschaft mit dem Tod _154
- 12. Übung: Fantasiereise – Der Tod als Verbündeter _157
- Das Mysterium des Lebens: Tod und Wiedergeburt _163
- Der Sterbeprozess _164
- Der Geburtsprozess _171
- Perinatale Matrizen _173
- Macht _185
- 13. Übung: Fantasiereise und Auseinandersetzung mit dem Schatten durch Maskenarbeit _189

8. KAPITEL: Der Norden – Ausdrucksform des menschlichen Potenzials 194

- Der Montagepunkt _197
- 14. Übung: Der Sufi-Tanz _203
- Die Kunst des Pirschens _204
- 15. Übung: In anderes Rollenverhalten schlüpfen _205
- Die Kunst des Träumens _207
- Die Meisterung der Absicht _208

Die Macht des Zweifels	_209
Was bedeuten Männlichkeit und Weiblichkeit?	_210
Anima und Animus	_215
Die Ausdrucksformen von Anima und Animus	_217
Die Entstehung der Archetypen	_218
Die Archetypen im Medizinrad	_220
Die vier männlichen Archetypen	_221
Die vier weiblichen Archetypen	_225
Den eigenen Archetypus finden und leben	_229
> 16. Übung: Männliche und weibliche Prägung	_232
> 17. Übung: Den eigenen Archetypus kennenlernen und verkörpern	_237
9. KAPITEL: Der Osten – Die Visionen empfangen	244
Die hermetischen Gesetze	_245
> 18. Übung: Meditation über ein Koan	_249
> 19. Übung: Polarität ausgleichen	_256
Ich, Beobachter und Wesensstern	_264
> 20. Übung: Meditation – Kontakt mit dem Beobachter	_269
Die Kabbala	_271
JEHOVA – die vier schöpferischen Grundkräfte	_274
Die sieben Schöpfungstage	_275
Die Verbindung zu unserer Schöpferkraft wiederherstellen	_281
Verwirklichung unserer Visionen mit Hilfe der schöpferischen Prinzipien	_284
> 21. Übung: Der kreative Prozess	_285
> 22. Übung: Erdmeditation	_291
Das Ende des Kreislaufs durch die vier Himmelsrichtungen	_294
10. KAPITEL: Der Krieger, der nicht kämpft	295
Literaturhinweise	299
Über die Autoren	301