

Inhaltsverzeichnis

Danksagung	15
Geleitwort von Prof. Kurt Tepperwein	17
Vorwort von Gerhard Klügl	18
Vorwort der Autorin	19
Einleitung	21

1. Kapitel

Im Einklang leben mit sich selbst	23
Sich selbst annehmen und zu sich stehen	24
Unser wahres Wesen	26
Unsere unvergängliche und vergängliche Natur	30
Chakren – Die feinstofflichen Energiezentren des Körpers	31
Selbstbild optimieren	34
Selbstvertrauen, Selbstliebe	36
Menschenkenntnis und Selbsterkenntnis	37
Physiognomie und Charakterkunde	38
Ayurvedische Typeneinteilung: Vata, Pitta und Kapha	45
Typeneinteilung nach Dr. Kretschmer: Pykniker, Athletiker und Astheniker	46
Vier verschiedene Temperamente:	
Choleriker, Sanguiniker, Melancholiker und Phlegmatiker	47
Die Sternzeichen	50
Eigenschaften des Geistes – Sattva, Rajas, Tamas	54
Fünf Geburten des Menschen	56
Die Lebenszyklen des Menschen	58
Vier Lebensziele: Dharma, Artha, Kama, Moksha	83
Yoga – vier Wegweiser zur Harmonie	86
Geistige Gesetze	91

2. Kapitel

Im Einklang leben mit seinem Körper durch harmonische Lebensweise	101
Indische Medizin (Ayurveda) und Medizin der Weisen im klassischen Altertum	101
Drei Säulen der Gesundheit: Schlaf, Ernährung, Sexualität	101
Gesundheitspflege	108
Ausgleich zwischen Tätigkeit und Entspannung	115

Psychohygiene	117
Tagesvorschau und Tagesrückblick	129
Neues Denken, schöpferisch sein	130
Vergangenheit loslassen	131
Probleme lösen, Wünsche erfüllen und Zukunft gestalten	132
Entwicklung der Intuition	136
Wissen, Ratio und Intuition verbinden, ganzheitlich lernen	140
Geist verändert Materie, die Macht des Willens und des Geistes	141

3. Kapitel

Im Einklang leben durch harmonische Schwingungen 143

Die Welt der Töne	143
Die Welt der Düfte	151
Die Welt der Farben	153
Die Welt der Symbole	158
Kraftplätze, heilige Orte	163
Die Welt der Steine, Pflanzen und Bäume	165
Kontakt mit Engeln und Natur-Devas	175
Der Einfluss von Ernährung und Getränken	178
Der Einfluss von Umgang, Kunst und Medien	188
Die Gesetze der Resonanz und Schwingung	190
Schutz vor negativen Schwingungen	191
Bachblüten	193
Neue Heilmethoden, basierend auf Schwingung und Information	194
Von der Kraft des Segnens und der Dankbarkeit	196
Von der Kraft des Frohsinns und des Lachens	198

4. Kapitel

Heilung im Einklang mit allen Ebenen 201

Ganzheitliches Heilen	201
Heilung muss auf jeder Ebene stattfinden	203
Ursachen von Krankheiten, auch auf der feinstofflichen Ebene	203
Wir sind in der Krankheit aus der Ordnung, in Dis-Harmonie	210
Die Aufgabe hinter dem Symptom erkennen:	210
Körper- und Organsprache	210
Die Sprache des Lebens	221
Alte Verletzungen und das Selbstbild heilen	224
Das Innere Kind heilen	226
Mit allen Aspekten in uns in Einklang kommen	232

Schuldgefühle, Selbstbestrafungstendenzen	234
Süchte	236
Trauerarbeit	243
Depressionen	244
Heilungsschritte, die Kraft des Glaubens	252
Heilung durch Affirmationen	255
Heilung durch Imagination, durch lebendige Vorstellung	258
Die Bachblüten-Therapie von Dr. Edward Bach	260
Mentaltraining	261
Schutz vor Negativität	263
Heilungshindernisse	267
Heilung durch Therapie und Beratung	271
Geistige Heilweisen, Reiki, Handauflegen, Auraheilung	273
Die Macht der Liebe	284
Vorschläge für ein Selbst-Heilungsprogramm:	285
Botschaft über Heilung	289
Heilmeditation	292

5. Kapitel

Im Einklang leben mit dem Partner, Kindern, Familie und Freunden	295
Vorgeburtliche Einflussnahme	295
Geburt	298
Erziehung der Kinder	300
Schulsystem, ganzheitlich lernen	311
Richtige Förderung der Intelligenz,	314
Angst macht dumm	314
Einzelkinder – Scheidungskinder	317
Die »neuen« Kinder dieser Zeit	319
Ursachen von Gewalt und Aggression	327
Kinder loslassen	328
Ideale Partnerschaft	332
Reifegrade der Liebe	334
Richtiger Dialog	335
Respekt und Achtung	336
Liebesleben	337
Todsünden in der Partnerschaft	340
Trennung	346
Erfüllte, reife Jahre im Alter	348
Umgang mit älteren Menschen	349
Umgang mit Kindern und Senioren in anderen Kulturen	351

Kommunikation – Konfliktlösung	352
Freundschaften	357
Beistand beim Übergang	358
Nur die Liebe bleibt	360
6. Kapitel	
Im Einklang leben mit dem Beruf und seiner Berufung	363
Selbstbild und Ausstrahlung optimieren	364
Berufsberatung aus ayurvedischer Sicht	364
Qualifikation, Bilanz der Fähigkeiten	366
Wertschätzung für eigene Leistung, richtige Gesprächsführung	367
Motivation, Ziele setzen, Schritte zum erfolgreichen Handeln	369
Geld und Erfolg, Einstellung zum Geld	371
Alles mit Liebe und gerne tun und mit Konzentration	372
Zur eigenen Berufung finden	372
7. Kapitel	
Im Einklang leben mit seinem Umfeld, der Wohnung, dem Haus	375
Die harmonische Gestaltung (Feng Shui)	375
Die vedische Baukunst Vastu	384
Bauen und Wohnen	387
Parallelen von Feng Shui und Vastu	389
Die Wohnung energetisch optimieren	390
Einsatz von Farben, Düften und Klängen	392
Die Bedeutung der Formen bei Baulichkeiten	394
In Harmonie und Einklang wohnen und leben	395
8. Kapitel	
Im Einklang Leben mit der Gesellschaft	397
Geistige und weltliche Gesetze	397
Guter Ton, Rücksicht, Ordnung	398
Verschiedene Gesellschaftsregeln in verschiedenen Ländern	399
Gebote und Verbote, der Sinn derselben	401
9. Kapitel	
Im Einklang leben mit Natur, Tieren, Erde, Kosmos	405
Schöpfungsgeschichte	405
Elemente Wasser, Erde, Luft und Feuer	405

Jahreszeiten	409
Die Schätze der Natur	409
Tierschutz	420
Umwelt- und Naturschutz	430
Energiegewinnung aus Sonne, Wind und Erdwärme	433
Umwelt und Wetter	434
Zusammenhang zwischen Gedankenkräften und Naturgewalten	434
Ordnung im Kosmos	435
Geist und Natur	436
Erdheilung, wir sind alle miteinander vernetzt	436
»Mutter Erde weint«	436
10. Kapitel	
Im Einklang leben mit den Völkern der Erde	441
Spiritualität in anderen Völkern	444
11. Kapitel	
Im Einklang leben mit der Zeit	453
Tageszeit	456
Unsere innere Organuhr	457
Unser Biorhythmus	458
Der zyklische Einfluss des Mondes	459
Jahres- und Lebenszeiten	460
Zeitqualitäten	466
Diese Zeit ist eine große Chance und Herausforderung zu seelisch/geistigem Fortschritt	472
12. Kapitel	
Im Einklang leben mit der Seele	481
Entwicklungswege der Seelen	481
Ausgleich zwischen weltlichen Aufgaben und Spiritualität	483
Seelenprogramm, Lebensaufgabe, Sinn des Lebens	489
Gesetz des Schicksals: Karma/Wiedergeburt	490
Rückführung, Gerechtigkeit	492
Vergebung, sich selbst verzeihen und anderen	492
Sünde bedeutet alles, was uns trennt von Gott	496
Erkenntnisse aus der Rückführung	496
Das Seelenprogramm ist nicht immer bequem!	497

Die Rolle von Schicksalsschlägen und Krankheiten	499
Schicksalsannahme und aktive Schicksalsgestaltung	500
Hinter jedem Problem stehen eine Lernaufgabe und eine Lösung	500
Der königliche Weg der Erkenntnis oder der Weg des Leidens	500
Über den Tod, das Sterben und Loslassen	501
Moksha – Befreiung, Vergangenheit loslassen	507
Im Jetzt leben, so die Zukunft schaffen	509

13. Kapitel

Im Einklang leben mit Gott	511
Im Einklang mit Gottes Willen, dem Schöpfungsplan leben	511
Die Rolle des Egos	512
Loslassen des Egos	512
Die Rolle des Bösen – Maya – Die Kraft der Täuschung	513
Letztlich muss das Böse dem Guten dienen	515
Materie – Dualität	515
Umgang mit Krisen	518
Tägliches Gebet um Führung und Schutz	519
Entwicklung der Intuition durch Gebet und Innenschau	520
Die Wahrheit über das Leben von Jesus Christus und seine Lehre	520
Gottesbild heilen, Parabel über Gott	530
In Demut sein Werkzeug sein	536
Unser Potenzial erkennen	536
Erkenntnis unseres wahren Seins, als Schöpfer leben	537
Unsere größte (Sehn-)Sucht	540

14. Kapitel

In Einklang bringen	541
Herz und Verstand	541
Ratio/Verstand mit Intuition	542
Liebe und Weisheit	544
Tagespflichten mit Spiritualität	544
Wurzelchakra mit Kronenchakra	545
Emotionen und Verstand	546
Traditionelle Werte und Neuerungen	547
Kräfte der Erde und des Himmels	549
Unsere Verbindung zur Seele und zur göttlichen ICH BIN Gegenwart	551
Tagesbewusstsein mit höchstem Bewusstsein ICH BIN	554
Von der Ich-Bezogenheit zum Du und All-Eins	556

Expansion und Umkehr, in die Mitte kommen	556
Im Einklang mit der Schöpfung leben, stimmig sein	557
Die 7 Schlüssel zum Glück	558

Anhang

Über die Autorin	561
Literaturhinweise	563