

# ***Inhaltsverzeichnis***

Über die Autorin	7
<b><i>Einführung</i></b>	<b>19</b>
Über dieses Buch	19
Konventionen in diesem Buch	20
Törichte Annahmen über den Leser	21
Wie dieses Buch aufgebaut ist	22
Teil I: Erste Begegnung mit Spiritualität	22
Teil II: Spirituelle Praktiken für Körper, Geist und Seele	22
Teil III: Ein spirituelles Leben führen	22
Teil IV: Das universale Bewusstsein: Verbundenheit mit dem Sein	22
Teil V: Der Top-Ten-Teil	22
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	23
Die CD mit spiritueller Musik	23
Wie es weitergeht	24
<b><i>Teil I</i></b>	
<b><i>Erste Begegnung mit Spiritualität</i></b>	<b>25</b>
<b><i>Kapitel 1</i></b>	
<b><i>Echte Spiritualität finden</i></b>	<b>27</b>
Spiritualität und Selbsterkenntnis	27
Spirituelle Praktiken	28
Spirituelles Leben	29
Spirituelle Weisheit	30
Sich selbst vertrauen	31
Mit Freude dienen	32
<b><i>Kapitel 2</i></b>	
<b><i>Spiritualität definieren</i></b>	<b>35</b>
Spiritualität: Die Grundidee	35
Vom Leben das Beste erwarten	38
Spiritualität: Der wahre Reichtum	39
Seinem Herzen folgen	40
Vermeintliche Widersprüche	42
Der Unterschied zwischen Spiritualität und Religion	44
Das »Mein Gott ist besser als deiner«-Spiel	45

GOTT – ein großes Wort	47
Was Spiritualität für Sie tun kann	48
Was Spiritualität heute bedeuten kann	49
Was Spiritualität heute leider auch bedeuten kann	49

### ***Kapitel 3***

#### ***Die eigene Spiritualität entdecken*** **51**

Der erste Schritt: Ich weiß, dass ich nichts weiß	51
Zwei Arten von Unwissenheit	52
Sie schaffen Ihre Weltsicht selbst	52
Die Wahrheit ist einfach, doch man muss dafür bereit sein	53
Wer bin ich?	54
Sich kennen	56
Die eigenen Schattenseiten	58
Die eigenen Untiefen	60
Sie sind das fließende Wasser	61
Wer bin ich wirklich?	62
Großes Selbst, kleines Selbst	63
Gute Nachricht! Sie sind immer spirituell	64
Die göttliche Flamme entfachen	65
Den Affen zähmen	65
Das Ego überwinden	66
Nichts sein ist auch nicht so schlecht	67

### ***Kapitel 4***

#### ***Die Reise der Seele*** **69**

Warum bin ich hier?	69
Sie sind hier, um sich weiterzuentwickeln	71
Das Leben ist eine Schule für die Seele	72
Den verborgenen Schatz heben	73
Wohin gehe ich als Nächstes?	75
Sich mit dem Tod anfreunden	76
Tod: Ende oder Zwischenstopp?	78
Reinkarnation – noch mal von vorne	81
Eine geführte Tour durch den Tod	83

### ***Kapitel 5***

#### ***Seinen spirituellen Weg finden*** **87**

Die schwierige Suche nach der Wahrheit	87
Seien Sie kritisch	88
Folgen Sie Ihrer Intuition	89
Zur Spiritualität führt kein Einheitsweg	90
Die geeignete spirituelle Nahrung finden	92

Das spirituelle Büfett ist eröffnet	93
Spirituelles Erleben in der Gemeinschaft	94
Seine eigene spirituelle Gemeinschaft gründen	96
Die Spreu vom Weizen trennen	97
Nicht alles ist Gold, was glänzt	98
Wenn wir alle eins sind, sollten wir auch so handeln	99
Von Lehrern, Denkern, Heiligen und Weisen Gutes erfahren	101
<b>Teil II</b>	
<b><i>Spirituelle Praktiken für Körper, Geist und Seele</i></b>	<b>105</b>
<b>Kapitel 6</b>	
<b><i>Warum soll ich üben, wenn ich bereits spirituell bin?</i></b>	<b>107</b>
Spirituelles Wachstum durch Üben	107
Klären Sie Ihre Wünsche	111
Wer immer strebend sich bemüht ...	112
Herausfinden, welche Praktiken die richtigen sind	113
Auf Entdeckungstour gehen	114
Das Üben zur Selbstverständlichkeit werden lassen	115
Etwas für Körper, Geist und Seele tun	117
Willensstärke erarbeiten	117
Glücklich sein kann man lernen	119
<b>Kapitel 7</b>	
<b><i>Den Körper mit spiritueller Energie aufladen</i></b>	<b>121</b>
Auf seinen Körper achtgeben	121
Körperliche Aktivitäten mit Spiritualität erfüllen	122
Auf seine physischen Bedürfnisse achten	123
Ernährungsregeln vielfältiger Art	124
Die Triebe bezwingen oder ihnen nachgeben?	124
Auf naturbelassene Produkte achten	125
Hatha Yoga – den Körper geschmeidig machen	126
Woher die Stellungen im Hatha Yoga kommen	128
Entspannen nicht vergessen!	129
Spirituelles Atmen üben	130
<b>Kapitel 8</b>	
<b><i>Den Geist stärken</i></b>	<b>133</b>
Der unschätzbare Wert Ihres Geistes	133
Die Kreativität in sich entdecken	134
Ändern Sie Ihre Anschauung, ändern Sie Ihr Leben	136
Den Geist allmählich verfeinern	138

Kontemplation: Gegen die Zerstreuung	139
Kontemplation gegen das geistige Durcheinander	140
Die Gedanken konzentrieren	146
Die Wünsche in eine Reihenfolge bringen	147
Sich mit spirituellen Schriften beschäftigen	147
Die eigene Lebensgeschichte entschlüsseln	148
Kontemplatives Schreiben als Kraftquelle	149
Meditation: Ruhiger Geist, heiliger Geist	150
Meditation: Ein natürlicher Bestandteil des Lebens	151
Entspannung in der Meditation	153

### ***Kapitel 9***

#### ***Der Seele Nahrung geben*** **157**

Spirituelle Verbundenheit verstehen	157
Das Gebet: Das Heilige berühren	158
Im Gebet Gott anrufen	160
Anderen Gutes wünschen	160
Seien Sie selbst ein Segen	162
Gott in seinen verschiedenen Erscheinungsformen verehren	162
Einen heiligen Raum schaffen	163
Verschiedene Gottesdarstellungen	164
Das Göttliche besingen	168
In der Gemeinschaft singen	169

### ***Teil III***

#### ***Ein spirituelles Leben führen*** **171**

### ***Kapitel 10***

#### ***Spirituelle Tugenden entwickeln*** **173**

Wie spirituelles Bewusstsein Tugend hervorbringt	173
Das natürliche Entstehen von Tugenden	174
Was weise Menschen auszeichnet	174
Einer Tugend folgt die andere	176
Ehrlichkeit führt zur Wahrheit	177
Die Vorteile der Ehrlichkeit	178
Ehrlich zu sich selbst sein	179
Was Bescheidenheit bedeutet	180
Die Bescheidenheit des Herzens	181
Bescheidenheit stärkt die anderen Tugenden	183
Mitgefühl: Anderen das Beste wünschen	183
Sich in andere Menschen einfühlen können	185
Was Mitgefühl heute bedeutet	187

<b>Kapitel 11</b>	
<b><i>Seinem Leben eine Richtung geben</i></b>	<b>189</b>
Spirituelle Freiheit erlangen	189
Jenseits der Wunschbefriedigung	191
Von der Gleichwertigkeit der Dinge	192
Im Geist des Dienens	193
Dienen ohne persönlichen Ehrgeiz	194
Wie Dienen und erfolgreiche Arbeit zusammenpassen	195
Von der Vergebung zur Dankbarkeit	197
Mehr als Vergebung	198
Das Grundgefühl von Dankbarkeit	199
Von der Habgier zu göttlichem Reichtum	200
Kann man wirklich alles haben?	200
Auf der Suche nach wahrer Erfüllung	202
Von menschlichen Beziehungen zur göttlichen Liebe	203
Harry trifft Sally: Von der Liebe und was alles schiefgehen kann	204
Mittelmäßige Beziehungen vermeiden	206
Wie Menschen auf Menschen wirken	208
Sich selbst lieben	210
<b>Kapitel 12</b>	
<b><i>Probleme ins Positive wenden</i></b>	<b>213</b>
Vom Guten im Schlechten	213
Über das Leid hinauswachsen	215
Kein Fehler ist falsch	217
Keine Bestrafung, sondern innere Führung	218
Das wahre Selbst erleben	219
Den Stürmen standhalten	220
Auch das geht vorüber	220
<b>Kapitel 13</b>	
<b><i>Was die Seele Ihnen sagen will</i></b>	<b>223</b>
Das eigene Dharma entdecken	223
Den rechten Lebensweg finden	224
Seine Berufung finden	224
Die innere Stimme	226
Das eigene Glück aufspüren	227
Werden Sie Lebenskünstler	227
Die eigene Persönlichkeit finden	228
Durch das Schreiben andere an seinem Weg teilhaben lassen	230

**Teil IV**

**Das universale Bewusstsein: Verbundenheit mit dem Sein 233**

**Kapitel 14**

**Das Wesen des universalen Seins 235**

Die Philosophie des universalen Seins	235
Phase 1	238
Phase 2	238
Phase 3	238
Phase 4	238
Phase 5	239
Phase 6	240
Phase 7	241
Woraus besteht die Welt?	242
Warum diese Welt wie ein Kinofilm ist	243
Über die Illusionen hinauswachsen	245
Das Leben ist nur ein Traum	247
Leben aus der Vogelperspektive	247
Erste Ursache vs. zweite Ursache	248

**Kapitel 15**

**Karma und das Gesetz der Anziehung 251**

Die Gesetze des Karmas	251
Karma ist ein natürliches Gesetz	252
Räumen Sie mit Ihrem Karma auf	255
Das Gesetz der Anziehung	259
Gesetze unter die Lupe nehmen	261
Gesetze anwenden	261
Sie sind der Mitschöpfer dieser Welt	262
Das Netz der Wünsche abstreifen	263
Verlangen Sie den ganzen Kosmos!	264
Von der Kraft der Worte	265
Damit Affirmationen wirken	266
Wie Affirmationen das Denken beeinflussen	267
Wie Affirmationen die Welt verändern	268
Das Universum hört immer mit	269

**Kapitel 16**

**Was Gott will, will auch ich 271**

Spiritualität und materielle Wünsche	271
Was Spiritualität nicht ist	273
Wie man Manifestationstechniken anwendet	273

Mutter Natur überlistet man nicht	275
Sind Sie wirklich bereit dafür?	275
Sich über seine Ziele und Absichten klar werden	276
Hingabe an das Höchste	278
Wie wichtig göttliche Führung ist	279
Wem gilt die Hingabe?	282
»Dein Wille geschehe«	283
Alles geschieht zum Besten	283
Worauf kann man sich verlassen?	285
<b>Kapitel 17</b>	
<b><i>Befreiung, Erleuchtung und der kosmische Witz</i></b>	<b>289</b>
Wie Erleuchtung erlebt wird	289
Werde, der du bist	292
Das Bewusstsein ändert sich	294
Leben im Flow	295
Im Hier und Jetzt	297
Im Fluss der Zeit	297
Durchs Leben tanzen	298
Den kosmischen Witz genießen	299
Warum heißt Erleuchtung auch »Realisierung«?	300
Das Leben geht weiter ...	300
<b>Teil V</b>	
<b><i>Der Top-Ten-Teil</i></b>	<b>303</b>
<b>Kapitel 18</b>	
<b><i>Zehn kleine Tipps für einen glücklicheren Alltag</i></b>	<b>305</b>
Bewusste Pausen in den Tag einbauen	305
Lesen, was guttut	306
Morgens den Tag segnen	306
Spirituelle Musik für die Seele hören	307
Arbeit als Dienst verstehen	307
Sich mit Dingen umgeben, die positive Gefühle wecken	308
Zu anderen freundlich sein	308
Das eigene Tun symbolisch verstehen	308
Den Atem beobachten	309
Mit Ritualen und Affirmationen das Geistige vergegenwärtigen	309

***Kapitel 19***

***Zehn Gelegenheiten für eine spirituelle Sicht auf das Leben*** **311**

Wenn Hindernisse im Weg stehen	311
Wenn Sie Ihre Träume wahr werden lassen wollen	313
Wenn Sie Angst haben, jemanden oder etwas zu verlieren	314
Wenn Sie lieben	315
Wenn Sie niedergeschlagen sind	316
Wenn der Beruf Ihnen nicht gefällt	316
Wenn Sie eine schwierige Kindheit hatten	318
Wenn Sie sich verloren fühlen	318
Wenn etwas Schreckliches passiert	319
Wenn Ihnen das Glück über den Weg läuft	320

***Kapitel 20***

***Zehn weitere Gebote*** **321**

Behandle die anderen so, wie du selbst behandelt werden willst	321
Denke gute Gedanken	322
Schaue auf den Geist hinter den Dingen	322
Achte darauf, mit wem du zusammen bist	322
Schaue nach innen, um deinen Weg zu finden	323
Sei maßvoll und ausgewogen	323
Denke an den Tod	323
Handle frei und selbstbewusst	323
Halte dein Wort	324
Habe Sinn für Humor	324
Lass dich in deiner Kreativität nie von Zahlen einschränken	324

***Anhang***

***Über die CD*** **325**

Wer auf der CD singt	325
Lieder auf der CD	325

***Stichwortverzeichnis*** **329**