

n

Shakti Gawain
mit Laurel King

Leben im Licht
Quelle und Weg zu einem neuen
Bewußtsein

Verlag PETER ERD • München

R:

Inhalt

<i>Einführung</i>	11
TEIL 1-DIE PRINZIPIEN.	25
<i>1- Ein neuer Lebensstil.</i>	27
Meditation.	30
<i>2-Die höhere Kraft in uns.</i>	31
Meditation.	33
<i>3-Intuition.</i>	35
Meditation.	39
<i>4—Wie man ein Kanal des Schöpferischen wird.</i>	41
Wie man sein Verbundensein mit dem Kosmos	
bewahrt	47
Wie man als »Kanal« lebt	48
Die Gruppe als »Kanal«.	49
Meditation.	50
Übung	51
<i>5-Die Welt ist dein Spiegel.</i>	53
Die Spiegel-Technik.	53
Probleme sind Botschaften	55
Wie man das Spiegelbild deutet	56
Wie man alte Verhaltensmuster ändert	58
Anwendung der Spiegel-Technik	59
Meditation.	62
Übung	62
<i>6-Geist und Materie.</i>	63
Wie man die Kluft überwindet	67

Wie man das höhere Selbst und die physische Persönlichkeit zusammenbringt	69
Meditation.	73
Übung	73
<i>7-Der Mann und die Frau in uns.</i>	75
Männlich und Weiblich.	76
Das Männliche und das Weibliche bisher.	79
Das Männliche und das Weibliche ab jetzt.	81
EinInbild	82
Meditation.	83
Übung	84
<i>8 - Mann und Frau.</i>	85
Wie man das Gleichgewicht findet	87
Beziehung in der Neuen Welt.....	90
Homosexuelle Beziehungen.	91
Übung	92
Meditation.	93
<i>9-Ost und West: Eine neue Herausforderung.</i>	95
Meditation.	98
 TEIL 2-WIE MAN DIE PRINZIPIEN LEBT.	 99
<i>10-Vertrauen in die Intuition.</i>	101
Ein neuer Lebensweg beginnt	104
Beispiele.	107
Menschen mit einer starken Intuition.....	109
Übung	112
<i>11-Gefühle.</i>	113
Übung	118
<i>12-Tyrann und Rebell.</i>	121
Übung	125
<i>13-Opfer und Retter.</i>	127
Wie man das Retter-Bewußtsein wandelt	128
Wie man das Opfer-Bewußtsein wandelt	131
Übungen.	134
<i>14-Wie du dein inneres Gleichgewicht findest.....</i>	137

Meditation140
Übung140
<i>15-Partnerschaft.</i>141
Wie man gut zu sich selbst ist142
Wie man seiner Energie folgt146
Verpflichtung und Intimität148
Monogame und polygame Beziehungen.152
Verliebtheit153
Eine Liebesaffäre.155
Übungen.156
<i>16-Unsere Kinder.</i>157
Kinder sind unser Spiegel.160
Meditation.165
Übung166
<i>17-Sexualität und Leidenschaft.</i>167
Vertraue deinem Körper - Entdecke deine sexuelle Energie.170
Partnerschaft der Energie.173
Wie man die Leidenschaft in einer Beziehung erhält175
Meditation.176
Übung176
<i>18-Arbeit und Spiel.</i>179
Meditation.185
Übungen185
<i>19-Geld.</i>187
Geld in der alten Welt187
Geld in der neuen Welt190
Aktiv und rezeptiv.191
Harmonie.193
Schwerpunkte setzen.195
Meine »Geld-Geschichte«.196
Meditation.200
Übung201
<i>20-Gesundheit.</i>203
Sucht208

Meditation I	209
Meditation II	210
<i>21-Dein vollkommener Körper.</i>	211
Selbstbehauptung	214
Warten bedeutet Übergewicht	215
Essen reduziert die Energie.	217
Wie man sich von negativen Vorstellungen befreit	218
Liebe und achte deinen Körper.	222
Ein Ritual, bei dem du deinen Körper lieben lernst	223
Visualisierungs-Übung	224
Meditation	225
Übung	225
<i>22-Leben und Tod.</i>	227
Meditation	229
Übung	229
<i>23-Die Veränderung unserer Welt.</i>	231
Wie wir die Veränderung herbeiführen können	233
Die Heilung der Welt	237
Soziales und politisches Engagement	240
Die Massen-Medien.	240
Grundübung zur Überwindung deiner negativen Einstellung	242
Meditation	244
<i>24-Eine Vision.</i>	247
 Anhang	 248