

Safi Nidiaye

# IHR HÖHERES SELBST

*Wie Sie mit ihm  
Verbindung aufnehmen,  
Zwiesprache halten,  
eins werden*



Ariston Verlag

# Inhalt

Vorwort . . . . .	7
<i>Einführung</i> . . . . .	11
1. Was ist das »höhere Selbst«?	13
2. Warum spricht die innere Stimme nicht deutlicher?	19
3. Wie kann man mit dem höheren Selbst in Kontakt treten?	23
<i>Die Schulung</i> . . . . .	27
Empfehlungen zum Schulungsprogramm . . . . .	29
1. Auf Empfang schalten: Ausrichtung auf Vollkommenheit . . . . .	35
2. Ein solides Fundament bauen: Die Erdung . . . . .	53
3. Den Boden bereiten: Meditation . . . . .	73
4. Das Unterbewußtsein klären: George und das höhere Selbst . . . . .	89
5. Der erste Schritt auf dem Weg zum Dialog mit dem höheren Selbst: Das Gebet . . . . .	113

6. Die Stimme des höheren Selbst wahrnehmen lernen:	
Intuitionstraining . . . . .	121
7. Das Unterscheidungsvermögen schärfen:	
Intuition oder Phantasie? . . . . .	129
8. Erstes Gespräch mit dem höheren Selbst:	
Die meditative Befragung . . . . .	135
9. Den Sender einstellen:	
Prüfung der Motive . . . . .	143
10. Das Programm wählen:	
Ausrichtung auf die Wahrheit . . . . .	151
11. Das höhere Selbst befragen:	
Drei Dialogtechniken . . . . .	169
12. Botschaften empfangen, ohne Fragen zu stellen:	
Monolog von oben . . . . .	183
<i>Grundsätzliche Empfehlungen.</i> . . . . .	191
1. Gestimmtsein ist der Schlüssel zur Verbindung . . . . .	193
2. Fitneß als Basis . . . . .	203
3. Wie findet man einen guten Lehrer? . . . . .	211
4. Perspektivenwechsel . . . . .	217
<i>Schlußbotschaft des höheren Selbst.</i> . . . . .	221
Literaturhinweise . . . . .	229