

Carolin und Alexander Toskar

**GESUNDHEIT
ALS WEG ZUM SELBST**

Ein Handbuch zur Heilung
und Gesundwerdung im Alltag



INHALT

Vorwort.....	9
1. Gesundheit als Weg.....	11
Übung: Symphonie des Lebens.....	15
Das höhere Selbst.....	17
Ursachen und Sinn von Krankheit.....	20
Stress in Sinn verwandeln.....	25
Heilung durch gelebte Spiritualität.....	29
Baut euch euren Tempel der Gesundheit.....	31
Der innere Tempel der Gesundheit.....	32
2. Die Dreieinheit von Körper, Seele und Geist.....	35
Geboren aus dem reinen Sein.....	35
Ausdruck der Dreieinheit.....	38
Die Körper-Seele-Geist Einheit.....	40
Die drei Bewusstseins Ebenen des Menschen.....	41
Wie man die drei Kräfte aktiviert.....	44
Der Einklang von Kopf, Herz und Sonnengeflecht.....	45
Wie oben so unten - die doppelte Dreieinheit.....	47
3. Der Weg der Meditation.....	51
Meditation von Stufe zur Stufe.....	53
Wie man sich auf Empfang setzt.....	55
Einstimmungen und Übungen zur Meditation.....	58
Die Sinne zurückziehen - Pratyahara.....	59
Heilungsmeditation - Ich verbeuge mich vor meinem höheren Selbst.....	60
Die Welten im Auge.....	61
Augenübungen und Trataka-Meditation.....	64
Kerzenmeditation zur intuitiven Schau.....	65
Eine Augenübung zur Reinigung und Stärkung.....	66
Augen-Affirmationen.....	69

4.	Die Atmung, ein Wunderwerk.....	73
	Die natürliche Atmung.....	75
	Die feinstoffliche Prana-Atmung.....	77
	Atmung als Bewusstheits-Vermittler.....	79
	Achtsam atmen.....	80
	Energie-Atmung im Liegen.....	83
	Energieatmung mit Bauch, Brustkorb und Schlüsselbein.....	84
	Visuelle Erweiterung: Kosmische Atmung.....	85
	Energie-Atmung im Gehen.....	86
	Vollatmung mit Wirbelsäulenaktivierung.....	87
	Heilsame Atmungsmeditation mit Affirmationen.....	88
	Mond-Sonne-Wechselatmung, Nadi Sodana.....	92
5.	Heilung mit Klang und Mantras.....	95
	Die Kraft der Schallschwingungen.....	96
	Doppelte Schwingungserhöhung mit Klang.....	100
	Mantras: Träger und Transformatoren von Energie.....	101
	Vokale und Mantras zur Harmonisierung der Chakras.....	103
	Bija-Mantras.....	105
	Das OM und sein Symbolgehalt.....	105
	Das Lotos-Mantra - Om mani-padme hum.....	109
	OmNamah Shivaya.....	109
	Das Herz-Mantra.....	110
	Das Tönen von So-Ham, ER ist ich.....	111
6.	Die Chakras, feinstoffliche Energiezentren.....	115
	Lage, Form und Farbe.....	116
	Bewusstseinsgrad und Chakra-Energiefeld.....	123
	Chakra-Übungen.....	124
	Das Sonnengeflecht Manipura, das leuchtende Juwel.....	124
	Stärkung der Lebenskraft.....	125
	Lichtübung für das Sonnengeflecht.....	126
	Das Herz-Zentrum (Anahata).....	127

Chakra-Ausgleich über das Anahata.....	127
Das dritte Auge (Ajna).....	128
Übung zur Stärkung der Schöpferkraft.....	129
Chakra-Harmonisierung.....	132
Die Aktivierung der zwei Kräfte im Chakra.....	135
Zeil-Erneuerung durch Drüsenbalance.....	138
Meditation zur Drüsen-Harmonisierung.....	140
Chakra-Lichtsäule.....	142
7. Die Wirbelsäule - Die universelle Kraftader des Lebens.....	145
Die Wirbelsäule und ihre Entsprechungen.....	147
Die Auswirkungen der Pränatal-Zeit.....	149
Die Behandlung des pränatalen Musters.....	150
Die Behandlung am Vor-Empfängnis-Punkt.....	151
Befreite Wirbelsäule - befreiter Lebensstrom.....	153
Asanas zur Aktivierung des Lebensstromes.....	155
Die Berghaltung (Tadasana) - Balance finden.....	155
Der Baum (Vrikshasana) - Sich emporheben.....	160
Geistige Ausrichtung in der Baumstellung.....	165
Der Drehsitz (Ardha Matsyendrasana) -.....	165
Vitalisierung der Bandscheiben.....	165
Umkehrhaltung (Viparita Karani) - Kraftvoll Abschalten.....	170
8. Die ER-Nahrung.....	175
Wahre und ethische Lebensmittel.....	175
Vegetarische ER-Nahrung.....	179
Die geistige Nahrungsmittelkette.....	182
Spirituelle Ernährungspraxis.....	184
Einstimmungen und Segnungen.....	189
Allgemeine Segnung.....	189
Christliche Segnung.....	190
Brahmaarpanam Mantra.....	190
Die geistige und physische Verdauung.....	191

Agni - das Verdauungsfeuer.....	193
Das Agni geistig entfachen.....	195
ER-Nahrung aller Ebenen des Seins.....	196
Heilfasten.....	197
Zellernahrung.....	199
Mit den Körperzellen sprechen.....	200
9. Die Gebetsheilung.....	203
Wofür und worum sollen wir beten?.....	207
Gebete sind die Nahrung der Engel.....	210
Die Kraft des Ich Bin.....	211
Das Gebet der Bejahung.....	212
Ich bin gesund, es geht mir gut.....	214
Heilungsprinzipien und Bejahung.....	216
Die Bejahung.....	217
Wie ihr euch gesund schreibt.....	218
Gebete aus aller Welt.....	219
Das Vaterunser.....	219
Werkzeug Deines Friedens.....	221
Asato Ma - Führe mich zum Licht.....	222
Gayatri - Sonnengebet.....	222
Sch'ma Israel - Erwinnere Dich selbst.....	223
Gebet der Herzenswärme.....	224
Loka Samasta - Friedensgebet.....	224
10. Übungsübersicht.....	227
Über die Autoren.....	231