

INHALT

Vorwort _____	7
Einführung _____	8
Die Welt der Chakren _____	14
Die Funktion der Chakren _____	14
Übersicht: Die Chakren und ihre Bedeutung _____	18
Übersicht: Zusammenhang der Chakren mit dem organischen Drüsensystem _____	24
Entwicklung und Entfaltung der Chakren _____	26
Muladhara-Chakra (Wurzelzentrum) _____	29
Svadhastana-Chakra (Sacralzentrum) _____	29
Gelassenheit _____	30
Ruhevolle Kraft _____	32
Ur-Vertrauen _____	34
Manipura-Chakra (Solarplexuszentrum) _____	37
Heilende Energie _____	38
Göttlicher Atem _____	39
Sonnengeflecht _____	42
Anahata-Chakra (Herzzentrum) _____	45
Herzmitte _____	46
Herzensliebe _____	48
Schmelztiegel _____	50
Glückseligkeit _____	52
Vishuda-Chakra (Kehlkopfzentrum) _____	55
Lauter Licht _____	56
Offene Weite _____	58
Sprache des Herzens _____	60
Ajna-Chakra (Stirnzentrum) _____	63
Strom der Lebenskraft _____	64
Umwandlung _____	66
Weg der Liebe _____	68
Sahasrara-Chakra (Scheitelzentrum) _____	71
Lichtfülle des Seins _____	72

Heil-Sein _____	77
Vollkommenheit _____	80
Übungen für Kranke _____	85
Ruhevoller Frieden (Entspannungsübung) _____	88
Wahres Selbst _____	91
Eins-Sein _____	94
Wesen der Lebenskraft _____	97
Vollkommene Harmonie _____	100
Geborgenheit _____	102
Dank _____	105
Literaturnachweis _____	106