

| | |
|--|-----|
| Vorwort | 5 |
| Die Bausteine des Themas | 9 |
| Erste Zusammenfassung | 21 |
| Inhalte im Bewußtseinsfeld | 23 |
| Der Hergang der Bewußtseinsfüllung | 27 |
| Konzentration | 31 |
| Richtige Auswahl der Vorstellungsbilder | 33 |
| Positives Denken | 37 |
| Wie kann man das Übel abstellen? | 43 |
| Zwischenkapitel: Wieso Gott? | 45 |
| Wie stellen wir die Stille und Leere in uns her? | 47 |
| Die Praxis | 49 |
| Das Gleichnis von der Teekanne | 57 |
| Ein Blick in den Maschinenraum | 61 |
| Das Abschalten | 69 |
| Mit dem Holzhammer | 77 |
| Gespräch mit der Niere | 83 |
| Meditationsthemen zum Bedenken in der Totenlage | 97 |
| Der Yogi-Atem | 103 |