

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Einleitung	11
Kapitel 1: Karma – eine Einführung	15
Der Ursprung	15
Karma im Christentum	16
Karma und Naturgesetze	17
Das Prinzip von Ursache und Wirkung	18
Karma: Hier und jetzt!	18
Drei Arten von Karma	19
Kapitel 2: Die vier Selbst	21
Das Hohe Selbst	21
Das Niedere Selbst	23
Das Falsche Selbst	24
Das Wahre Selbst	28
Kapitel 3: Wahrnehmung, Impuls, Instinkt, Intuition	29
Wahrnehmung	30
Der Impuls	30
Der Instinkt	31
Die Intuition	32
Kapitel 4: Der Mensch und sein spiritueller Aufbau	39
Die Aura	39
Feinstofflichkeit	41
Materie	41
Energie	42
Verstand	43
Bewusstsein	43
Unterbewusstsein	44
Das dritte Auge	45

Kapitel 5: Unsere Gedanken und die	
starke Macht des Wünschens	47
Unsere Gedanken – unser Denken	47
Wissenschaftliche Experimente, die belegen, dass Gedanken unsere Realität formen	54
Menschliche Verbundenheit	58
Wie durch Worte Schönheit oder Verfall entstehen	59
Innere Stimme	60
Glaubenssätze	61
Konditionierung	63
Der Wunsch	66
Woran liegt es, dass Wünschen à la »The Secret« so selten funktioniert?	68
Die wahren Herzenswünsche	71
Fünf Gründe, warum sich Wünsche nicht manifestieren:	80

Kapitel 6: Menschliche Eigenschaften	
und deren Bedeutung	87
Selbsterkenntnis	87
Selbstbewusstsein	88
Entscheidungsfähigkeit	88
Entschlossenheit	92
Glaube	93
Wille	94
Begeisterung	95
Flow	96
Ver-rückt	97
Sich ent-wickeln	99

Kapitel 7: Karma	101
Der mentale Körper: Gedanken	101
Der emotionale Körper	102
Der physische Körper	107
Aversion	118
Verlangen	118
Ärger	119
Karmisch frei werden	131
Warum haben »gute« Menschen oft so viel Pech?	134
Tiefgreifende Fragen, die sich viele Menschen stellen	135

Kapitel 8: Karmische Gesetze	139
1. Nächste Leben und die Wiedergeburt	139
2. Das Leben zwischen den Leben (Jenseits)	140
3. Reinkarnation	143
4. Wiedergeburt wissenschaftlich unter die Lupe genommen	144
5. Eine karmische Betrachtung des Todes	148
6. Wenn Eltern ein Kind verlieren	150
7. Frühere Leben	150
8. Der Zusammenhang zwischen Schwarzen Löchern und Karma	152
Kapitel 9: Weitere karmaproduzierende Prozesse	153
Wo stehst Du im Augenblick?	153
Das vermeintlich glückliche Leben von Lotto-Millionären	156
Liebe, Frieden, Aggression und unser Bewusstsein	158
Innere Kinder	159
Enttäuschung	160
Warum Du es vor allem zuerst Dir selbst recht machen sollst	161
Einsamkeit und nicht allein sein können	162
Eifersucht	164
Angst	166
Wachstumsbereich	167
Panikzone	167
Komfortzone	167
Karmaproduzierende Nahrungsaufnahme	169
Die »China Study«	172
Tiere und der Umgang mit ihnen	174
Kapitel 10: Weisheiten, die mein Leben veränderten	177
Glück, Pech, Schicksal und Zufall	177
Die vier Indianischen Gesetze	179
Verzeihen	180
Das »Hoóponopono hawaiianische Vergebungsritual«	183
Loslassen	187
Vier Denkanstöße zur emotionalen Befreiung	189
Auflösen, was Dich zurückhält: Der Vier-Schritte-Prozess	192
Vertrauen	195
Dankbarkeit	205
Übungen, um Dein Gehirn auf Dankbarkeit zu programmieren	207
Glücklicher und zufriedener durch Meditation	210

Nachwort	215
Glossar	217
Zitate des Autors	225
Danksagung	227
Mein Angebot für Dich	229
Quellenverzeichnis	231