

# *Inhaltsverzeichnis*

Vorwort von Daniel G. Amen, M.D.	11
Einleitung: Unser gewohntes Ich ist die stärkste Gewohnheit, die wir aufgeben können	15
<b>Teil I: Die Wissenschaft vom Ich</b>	
Kapitel 1: Das Quanten-Ich	31
Kapitel 2: Das persönliche Umfeld überwinden	73
Kapitel 3: Den Körper überwinden	89
Kapitel 4: Die Zeit überwinden	126
Kapitel 5: Überleben versus Schöpfung	139
<b>Teil II: Gehirn und Meditation</b>	
Kapitel 6: Drei Gehirne: vom Denken übers Tun zum Sein	167
Kapitel 7: Die Lücke	194
Kapitel 8: Meditation, Entmystifizierung des Mystischen und Wellen der Zukunft	226
<b>Teil III: Auf dem Weg zu Ihrer neuen Bestimmung</b>	
Kapitel 9: Der meditative Prozess: Einführung und Vorbereitung	275
Kapitel 10: Die Tür zum Schöpferzustand öffnen (Erste Woche)	286
• 1. Schritt: Induktion	287
Kapitel 11: Das alte Ich zurückbilden (Zweite Woche)	293
• 2. Schritt: Erkennen	293
• 3. Schritt: Eingestehen und Bekennen	302
• 4. Schritt: Hingeben	309
Kapitel 12: Erinnerungen an das alte Ich abbauen (Dritte Woche)	316

	• 5. Schritt: Beobachten und Erinnern	316
	• 6. Schritt: Neuausrichten	323
Kapitel 13:	Einen neuen Geist für eine neue Zukunft erschaffen (Vierte Woche)	330
	• 7. Schritt: Erschaffen und Einüben	330
Kapitel 14:	Den Wandel vorzeigen und transparent sein: die neue Realität leben	350
Nachwort:	Im Selbst Wohnstatt nehmen	361
Erläuterungen zu Anhang A–C		366
Anhang A:	Körperteil-Induktion (Erste Woche)	367
Anhang B:	Induktion des aufsteigenden Wassers (Erste Woche)	370
Anhang C:	Geführte Meditation: Alles zusammenbringen (Zweite bis vierte Woche)	372
Anmerkungen		380
Index		386
Danksagung		394
Über den Autor		396