

Inhalt

| | |
|---|-----------|
| ANKNÜPFEN AN EINE ALTE LIEBE..... | 9 |
| ♥ Liebeslektionen: | |
| Ein Pakt mit der eigenen Seele..... | 26 |
| „Irgendwo da draußen wartet jemand ...“ | 28 |
| | |
| DER PFAD DER LIEBE | 38 |
| Was ist der Pfad? | 44 |
| Liebe, Lust und Glück..... | 49 |
| Wenn es an Liebe fehlt | 59 |
| ♥ Liebeslektionen: | |
| Die Reinigung des Herzens | 62 |
| <i>Meditation über das Herz</i> | 63 |
| <i>Meditation für Fortgeschrittene</i> | 65 |
| „Wer wird mich retten?“ | 67 |
| | |
| DIE STUFEN DER LIEBE | |
| | |
| 1. Stufe: Anziehung..... | 75 |
| | |
| DAS GEHEIMNIS DER ANZIEHUNG..... | 76 |
| Glückseligkeit | 79 |
| Die angstvolle Suche | 82 |
| ♥ Liebeslektionen: | |
| Die Widersprüche annehmen | 85 |
| <i>Zwischentöne wahrnehmen lernen</i> | 89 |
| „Ein paar graue Haare, na und?“ | 94 |

| | |
|---|-----|
| 2. Stufe: Verliebtheit | 103 |
| SICH VERLIEBEN | 104 |
| Zwischen zwei Welten | 105 |
| ♥ Liebeslektionen: Über den Horizont hinausschauen | 111 |
| „... immer nur Geliebte - nie die Braut“ | 115 |
| 3. Stufe: Werbung | 125 |
| DAS LIEBESWERBEN | 126 |
| Der Kampf zwischen Liebe und Ego | 128 |
| Die Unterscheidung von wahr und falsch | 132 |
| ♥ Liebeslektionen: Die Liebe in ihre Elemente zerlegen | 138 |
| „Aschenputtel zu verkaufen“ | 144 |
| <i>Gleichberechtigung</i> | 149 |
| <i>Sensibilität</i> | 150 |
| <i>Kommunikation</i> | 151 |
| 4. Stufe: Vertrautheit | 153 |
| INTIMITÄT: DIE UNSCHULD DES BEGEBRENS | 154 |
| Die Intimität mit dem Selbst | 157 |
| Freiheit und Sexualität | 161 |
| ♥ Liebeslektionen: Sexuelle Blockaden auflösen | 166 |
| „Ich habe sie alle geliebt“ | 175 |
| 5. Stufe: Hingabe | 181 |
| SICH HINGEBEN | 182 |
| Der Sinn des Lebens und die Liebe | 184 |
| Hingabe und „der Weg“ | 190 |
| ♥ Liebeslektionen: Loslassen lernen | 196 |
| <i>Wann soll man loslassen?</i> | 198 |
| <i>Was soll man loslassen?</i> | 199 |
| <i>Wie man loslässt: körperlich, geistig, emotional</i> | 200 |

| | |
|---|-----|
| <i>Tipps für das innere Gleichgewicht</i> | 205 |
| „... und was ist mit mir?“ | 206 |
| IST ABHÄNGIGKEIT WIRKLICH LIEBE? | 218 |
| Geistige Abhängigkeit und das Gesetz des Ausgleichs | 222 |
| Gewähren lassen und unterdrücken | 228 |
| <i>Wie man sich endgültig von der Angst befreit</i> | 232 |
| ♥ Liebeslektionen: Die inneren Wunden heilen | 236 |
| „...bis dass der Tod euch scheidet?“ | 251 |
| 6. Stufe: Leidenschaft | 259 |
| WARUM WIR LEIDENSCHAFT BRAUCHEN | 260 |
| „...ein Rest Glut unter der Asche | 266 |
| Die göttliche Einheit: männlich und weiblich | 273 |
| Stille und Kraft | 280 |
| ♥ Liebeslektionen: Auf den Geist achten | 288 |
| „Langeweile und innere Leere...“ | 298 |
| 7. Stufe: Ekstase | 311 |
| EKSTASE | 312 |
| Das Glück, sich <i>wirklich</i> zu fühlen | 317 |
| Variationen der Ekstase | 325 |
| Wahre Ekstase | 329 |
| Das Tor zur Stille | 333 |
| ♥ Liebeslektionen: Die Inspiration pflegen | 343 |
| Leitsätze für Liebende | 351 |
| „Ein Haus aus Licht“ | 358 |
| „DU WIRST GELIEBT“ | 368 |