

**HEYNE <**

## DAS BUCH

*Amo ergo sum* – eine zeitgemäße Methode der Selbstverwirklichung, hervorgegangen aus dem Dialog von Spiritualität und Wissenschaft: Die treibende Kraft dabei ist die Liebe, ein Bewusstseinszustand, der zur Erkenntnis der Wahrheit führt – nach innen, in das tiefste, wahre Selbst. Indem wir dieses Selbst erkennen und realisieren, können wir unser Glück finden und dazu beitragen, eine neue Wirklichkeit zu erschaffen. Eine Wirklichkeit, die auf dem starken Fundament einer Kultur des Herzens ruht. Der Weg dorthin ist vorgezeichnet, denn unser innerster Kern schwingt immer in dieser Liebe. Wenn wir uns der Liebe öffnen, erfahren wir den Zusammenhang und wenn wir den Zusammenhang erkennen, erfahren wir die Liebe. Ich liebe, also bin ich: *amo ergo sum*.

## DIE AUTORIN

Dr. phil. Christina Kessler ist Kulturanthropologin, Soziologin und Religionswissenschaftlerin. Ihre Reisen führten sie rund um den Globus zu den großen Gelehrten, spirituellen Meistern und Heilkundigen unserer Zeit. Sie forschte in Mexiko (Schamanismus), Ladakh (Bön und Mahayana-Buddhismus, tantrische Praxis) und Südindien (Raja-Yoga, Vedanta) mit der Zielsetzung, die Essenz der traditionellen Selbsterfahrungswege in einer modernen Form zugänglich zu machen. Daneben absolvierte sie Fortbildungen in Systemischer Familien- und Paartherapie sowie in verschiedenen Formen der Atem- und Energiearbeit.

CHRISTINA KESSLER

*amo ergo sum*

Ich liebe, also bin ich

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel  
»*Amo ergo sum*« im Arbor Verlag, Freiamt im Schwarzwald.

*Umwelthinweis:*

Dieses Buch wurde auf chlor- und  
säurefreiem Papier gedruckt.

Taschenbucherstausgabe 08/2005

Copyright © der deutschen Ausgabe 2002 by Arbor Verlag, Freiamt

Copyright © dieser Ausgabe by Wilhelm Heyne Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Printed in Germany 2005

Umschlaggestaltung: HildenDesign, München

Umschlagmotiv: © Botanica/Mauritius

Herstellung: Helga Schörnig

Gesetzt aus der 10/12,5 Punkt Scala bei C. Schaber Datentechnik, Wels

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 3-453-70021-X

[www.heyne.de](http://www.heyne.de)

*Ich widme dieses Buch  
den Meistern meines Lebens,  
meinem verstorbenen Vater  
und dem »Inder«.*



# Inhalt

Danksagung .....	13
Vorwort .....	15
Einiges über mich selbst .....	19

## ERSTES BUCH

### Zeiten des Wandels

Auf der Suche .....	29
Die Schwelle .....	29
Vertreibung aus dem Paradies .....	33
Die Ursehnsucht nach Vollkommenheit .....	34
<i>Erste Erkenntnis</i> .....	36
Die drei großen Paradigmen der Menschheitsgeschichte .....	37
Das archaische Paradigma .....	39
Das matriachale Paradigma .....	43
Das patriarchale Paradigma .....	54
Intellekt und Dualität 56 · Die Erkenntnis von Gut und Böse 59 · Materialismus und mechanistisches	

Weltbild 61 · Himmel und Hölle 65 · Die Angstspirale 68 · Wendepunkt des Bewusstseins 71 · Die Morgengabe des patriarchalen Paradigmas 73	
<i>Zweite Erkenntnis</i> .....	76
Neue Welt, neues Selbst – die Initiation .....	79
R/Evolutionärer Wandel und Selbstrealisation .....	79
Abschied vom Alten .....	85
Die letzten Götzen 86 · Das Geschlechter-Trauma 87 · Geschundene Erde 89 · Ego 91	
Rückkehr zur Mitte .....	92
Die mystische Erfahrung 93 · Stadien der <i>unio mystica</i> 94 · Wiedergeburt im wahren Selbst 99 · Das Geheimnis der Vollkommenheit 100 · Heimkehr nach Eden 105	
<i>Dritte Erkenntnis</i> .....	107

## ZWEITES BUCH

### Das Spiel von Wahrheit und Wirklichkeit

Versöhnung von Wissenschaft und Mystik .....	111
Die ersten Schritte zur Ganzheit .....	115
Das Universum ist Musik .....	121
Der Knackpunkt .....	123
Die Schöpfung kennt kein Nein .....	125
Die Eine Bewegung .....	128
Die letzte Offenbarung .....	131
Gott – im leeren Raum zwischen den Gedanken .....	133
Der Tanz .....	137
Die Glückspirale .....	137



Gesetze des Kraftfelds .....	139
Das übergeordnete Gesetz der Ganzheit	139 ·
Das holografische Gesetz	140 · Das Gesetz der natürlichen Hierarchie
141 · Das Gesetz der Lebensenergie	147 · Das Gesetz der Synchronizität
149	
Das Ende der Illusion – alle Systeme sind willkürlich .....	151
Die Umarmung .....	154
Zeit der Gnade .....	157
<i>Erste Affirmation</i> .....	159
Die drei Dimensionen des Selbst	
Das Holon des menschlichen Bewusstseins .....	161
Das Hohe Selbst – das Überbewusstsein .....	165
Ganzheit und Vollkommenheit	167 · Genius und mystische Erfahrung
169 · Zur inneren Stimme finden	174 · Wahrheit, Liebe, Freude – die Sprache der inneren Stimme
176 · Inspiration und innere Führung	182 · Gehorsam und ständige Ausrichtung
183	
Das Untere Selbst – das Unterbewusstsein .....	185
Speicher der persönlichen Vergangenheit	185 ·
Das Wesen des Unteren Selbst	190 · Emotionen
191 · Besonderheiten des Unteren Selbst	195 · Das Lustprinzip
197 · Ausrichtung auf das Hohe Selbst	198
Das Mittlere Selbst – das Bewusstsein .....	200
Ordnung, Intellekt und Imagination	202 ·
Freier Wille und Entscheidungsfähigkeit	204 ·
Daimon und Dämon	207
Psychologie und Spiritualität – gestern und heute ....	211
Die Sache mit dem Karma .....	214
Ein Blick in die neue Wirklichkeit .....	218
Trinität .....	220
<i>Zweite Affirmation</i> .....	225

## DRITTES BUCH

### Lebendige Wahrheit, gelebte Spiritualität – *Die Praxis*

I. Stufe: Sein Licht leuchten lassen	229
Spiritualität und Sinnlichkeit	231
Am Anfang steht die Entscheidung	234
<i>Dritte Affirmation</i>	236
Dein Hohes Selbst ist deine einzige Autorität	237
<i>Vierte Affirmation</i>	241
Das Selbstbekenntnis	242
Selbsterkenntnis, Selbstbestimmung und innere Autonomie 243 · Mittelpunkt des Universums 244 · Das Flüstern der Wahrheit 246	
<i>Fünfte Affirmation</i>	248
Lebe deine Träume	248
<i>Sechste Affirmation</i>	254
II. Stufe: Hier und Jetzt	255
Die Macht des Augenblicks	255
Die Bedeutung des JETZT	258
Formen der Aufmerksamkeit	259
Achtsamkeit	261
Die Praxis der Achtsamkeit	264
Sensorische Achtsamkeit 265 · Würdigende Achtsamkeit 266	
<i>Siebte Affirmation</i>	270
Meditation – vollendete Achtsamkeit	271
Praxis der Meditation 274 · Achtsames Atmen 275 · Achtsame Nicht-Achtsamkeit 277 · Wirkungen der Meditation 278	
Dankbarkeit	281

<i>Achte Affirmation</i> .....	283
Konzentration .....	284
Der schöpferische Kreislauf beginnt	284
Die Praxis der Konzentration –	
Erziehung des Unteren Selbst .....	288
Anbindung an das Hohe Selbst 288 · Gedanken	
sind bereits Wirklichkeit 291 · Innere Autorität 296 ·	
Imagination und Affirmation 298	
Die Balance von Achtsamkeit und Konzentration ....	303
Das magische Dreieck .....	306
Auflösung alter Gedanken- und Verhaltensmuster 307 ·	
Manifestation eines Ziels 310	
<i>Neunte Affirmation</i> .....	312
Die Kunst des Handelns .....	313
Selbstdisziplin 314 · Wachstum 316 · Aktive Teil-	
nahme am Ganzen 317 · Prinzipien des Handelns 318	
Wahre Fülle .....	326
Es geht uns alle an .....	329
<i>Zehnte Affirmation</i> .....	332
III. Stufe: Verantwortung und Meisterschaft .....	333
Herzensqualitäten .....	335
Vorsicht, Falle! .....	338
Projektion 339 · Vampirismus 339 ·	
Ungesunde Grenzenlosigkeit 340	
Liebe – Schöpferische Souveränität .....	342
<i>Elfte Affirmation</i> .....	345
Das neue Miteinander .....	345
Mann und Frau 347 · Wir und unsere Kinde 349	
An dich .....	352
Kommunikation – das Göttliche in mir grüßt	
das Göttliche in dir 353	
<i>Zwölfte Affirmation</i> .....	358
Zusammenarbeit .....	359

Globale Selbstverantwortung .....	361
Der große Zusammenhang .....	367
Amo ergo sum .....	372
Zu guter Letzt .....	373
Anmerkungen .....	377

# Danksagung

Zuallererst möchte ich mich bei meiner Mutter und meinem Vater bedanken. Sie schenken mir die Möglichkeit, den Reichtum des Lebens zu erfahren. Ich möchte mich bei meiner Tochter Elena bedanken, die mir durch ihre bedingungslose Liebe das Herz bis zum Rand öffnete und es immer wieder zum Überlaufen bringt. Ich danke meinen Meistern aus aller Welt für die Weisheit ihres Herzens, durch die mir die Augen geöffnet wurden, sodass ich nun die Schönheit in allem erblicken kann. Ich danke meinen Lehrern und Professoren, die meinen Intellekt schulten, der mir inzwischen zu einem großartigen Werkzeug geworden ist. Ich danke meinen Freunden, die den Weg des Wachstums mit mir gingen und mich auf den Durststrecken, in Zeiten des Chaos, der Krisen, des Zweifelns, der Ohnmacht und des Verlustes stützten, weil sie mir vertrauten. Ich danke allen Menschen, die mir jemals begegnet sind, und sei es nur für einen kurzen Augenblick. Sie alle waren meine Meister. Und ich danke dem Leben selbst, dem größten und weisesten aller Meister, unserem eigentlichen Lehrer. Ich bin zu tiefst dankbar für alles, was ich bisher erleben, erfahren und sein durfte – für alles, ohne Ausnahme.



## Vorwort

*Selbstrealisation  
ist die volle Entfaltung  
des dem Menschen  
innewohnenden  
Potenzials,  
die Befreiung  
von allen  
geistigen  
Begrenzungen –  
die Ursehnsucht  
der Seele nach  
Vollkommenheit.*

Über lange Zeit hinweg haben wir diese Sehnsucht mit den falschen Mitteln gestillt. Trennung, Zerstörung und psychische Anarchie waren die Folgen. Dies geschah, weil wir unser Selbst nicht vollständig erfassten, die geistigen Gesetze des Kosmos und des Seins negierten. Unsere bisherigen Überzeugungen und Werte, die Art und Weise, wie wir die Welt und den Menschen definierten, haben sich in ihrer Begrenztheit selbst ad absurdum geführt.

Nun stehen wir an der Schwelle zu einem neuen Zeitalter. Für jeden Einzelnen von uns wird es Zeit,

das alte Gewand abzulegen,  
eine Weile in sich hineinzuhorchen,  
die tiefsten Sehnsüchte zu ergründen  
und die eigene innere Stimme zu finden.  
Wir müssen die Initiation,  
die uns unsere Kultur versagt,  
selbst vollziehen.

Tun wir das, werden wir reich belohnt.  
Dann können wir – wie Phönix aus der Asche –  
wieder auferstehen und  
unsere höchste Vision verwirklichen.  
Dann können wir den Himmel auf Erden erschaffen.  
Wir brauchen nur dem Flüstern der inneren Stimme  
zu folgen,  
die das Leben und die Welt in Schönheit verwandelt.

*Liebe Leserin, lieber Leser,*

dieses Buch wirft neues Licht auf das uralte Thema der Selbstrealisation oder Ich-Findung, das in allen Weisheits-traditionen der Welt *die* zentrale Rolle spielt. Es geht um die Ur-Sehnsucht des Menschen, sich selbst und das Wesen der Existenz zu erkennen, sein Potenzial zu entfalten, seinen Platz in der Welt einzunehmen und dadurch Erfüllung, Liebe, Lebensfreude und Glück zu finden. In erster Linie geht es um die Beantwortung der Frage nach dem *Wie*. Wie komme ich dorthin? Wie kann ich ohne Umschweife meinen innersten Traum, von dem ich schon immer weiß, den ich aber nie zu leben wagte, Wirklichkeit werden lassen? Es geht jedoch auch um das *Warum*. Warum ist Selbstverwirklichung essenziell für unsere individuelle und kollektive Zu-



kunft? Warum bietet gerade unsere gegenwärtige Zeit die idealen Ausgangsbedingungen nicht nur für die Realisation des Selbst, sondern auch für einen evolutionären, kollektiven Bewusstseinsprung? Und warum kann der Weg zum wahren Selbst heute ganz anders aussehen – leichter, effektiver und schneller sein als noch vor einigen Jahrzehnten?

*Amo ergo sum* enthält eine »r/evolutionäre« Antwort auf diese Fragen. Es ist die Antwort der inneren Stimme selbst, die unaufhörlich in jedem Menschen flüstert, und die – wenn man auf ihr Flüstern achtet und ihm folgt – das Leben und die Welt in Schönheit verwandeln kann. Sie enthüllt die universellen Gesetze des ewigen Spiels von Wahrheit und Wirklichkeit, indem sie die Erfahrungen der Mystik mit den Erkenntnissen der neuen Wissenschaften verbindet. Dadurch bietet sie einen immens erweiterten Rahmen für ein Selbst-Verständnis, auf dessen Grundlage eine neue Wirklichkeit erwachsen kann. Die Zeit ist reif, um das Alte abzustreifen und dem Neuen, das schon in der Luft liegt, Einlass zu gewähren. So gesehen, versteht sich das vorliegende Buch als Initiation in das zukünftige Welt- und Menschenbild. Es ist eine Anleitung für Menschen, die ihre höchste Vision verwirklichen und gleichzeitig einem neuen, kollektiven »Selbst-Bewusst-Sein« zum Durchbruch verhelfen wollen.

Mit einem Schatz an Weisheit, Wissen und Erfahrung, wie er uns heute erstmals in der Menschheitsgeschichte aus allen Kulturen zur Verfügung steht, ist Selbstrealisation kein schwieriger Weg mehr. Früher war es meist ein Weg der Selbstaufgabe, der Entsagung an das Leben. Heute ist es genau umgekehrt: Selbstrealisation offenbart sich als einfacher, völlig natürlicher Weg, der auf einem System von Gesetzmäßigkeiten beruht, das man so oder so nicht umgehen kann und das Spiritualität und Sinnlichkeit endlich vereint. Jeder bewusste Schritt auf diesem Weg bringt einen enor-

men Zuwachs an Leichtigkeit, Lebensfreude, Liebe, Erfüllung, Erkenntnis, natürlicher Autorität, Schönheit, Glück und Erfolg. Allein die Entscheidung, jenen Weg zu gehen, kommt einer Neugeburt gleich, bedeutet den Beginn einer Entwicklung vom Sklaven zum Meister seines Selbst, ist ein Quantensprung vom bloßen *Überleben* in das intensive *Erleben* dieser Welt.

Die geistigen Gesetze sind Teil einer alles durchdringenden Ordnung, die sich in der materiellen Wirklichkeit als Schöpfung manifestiert. Doch diese Schöpfung ist bewusst unvollendet. Ihre Vollendung erfährt sie erst durch den Schöpfungsanteil des Menschen, durch *sein* Spiel mit den kosmischen Wahrheiten.

# Einiges über mich selbst

*Amo ergo sum* ist das Ergebnis langjähriger Forschungen. Vor allem aber ist es das Ergebnis meiner eigenen *Erfahrung*. Das Buch entstand aus dem, ich muss gestehen, oft verzweifelten Versuch, Ordnung in das Chaos der unüberschaubaren Vielfalt und scheinbaren Widersprüchlichkeit traditioneller und moderner Wissenschaften der Selbstrealisation zu bringen. Ich spreche von »Wissenschaften der Selbstrealisation« und nicht von Philosophie, Religion, Esoterik, Psychologie, Metaphysik und all jenen Disziplinen, die um das Thema Heilung oder Ganz-Sein kreisen. Letztendlich drückt sich in allen Wissenschaften die Suche nach dem wahren Selbst aus. Die Ursehnsucht, seinen Platz im Ganzen einzunehmen und von diesem Platz aus bewusst an der Schöpfung teilzunehmen, führte den Menschen zur Erforschung der Erscheinungen und ihrer Zusammenhänge. Er erfand Denkmodelle, in denen er seine Erkenntnisse als Wahrheiten legitimierte; Systeme, die sein Leben mit dem Licht der Wahrheit in Einklang bringen sollten; und innerhalb dieser Denkmodelle und Systeme wiederum eine Flut von Methoden und Techniken, um Lebensfreude und Glück zu erlangen.

Ich weiß nicht mehr genau, wann *meine* Suche nach dem Ich begann. Aber ich glaube schon sehr früh. Von Geburt an hatte ich einen unstillbaren Forschungsdrang und ein

ausgeprägtes Bedürfnis nach Schönheit, begleitet von einem schier unüberwindbar erscheinenden Konflikt zwischen Sinnlichkeit und hohen Idealen. Und dann gab es da mein Lieblingsspiel, das ich als Sechsjährige entdeckte und ab diesem Zeitpunkt jeden Abend vor dem Schlafengehen spielte. Ich nannte es: Warum bin ich der, der ich bin? Mit eben dieser Frage begann das Spiel. Es führte mich durch eine Verkettung unendlich vieler Antworten in einen faszinierenden Zustand der Grenzenlosigkeit, des Nichts, der Leerheit, in dem es keine Antworten mehr gab und sich selbst die Frage erübrigte. Egal, wie ich die Antworten aneinander reihte, sie endeten immer in jener wonnevollen Freiheit, in der nichts als Klarheit und unendliches Sein jenseits der Welt der Antworten herrschten. Die Antworten spiegelten meine Wirklichkeit wider, die täglich anders aussah. In dieser inneren Welt der Leerheit jedoch fand ich das Ewige und Unveränderliche, in dem nichts mehr von Bedeutung war und das doch alles zu enthalten schien. Ich war richtiggehend süchtig nach diesem Zustand. Mit der Zeit wurde der Sog der Leerheit immer stärker und die Kette meiner Antworten immer kürzer, bis ein bloßes »Ich bin Chri...« mich hinübergleiten ließ. Eine Nebenerscheinung des Spiels war, dass ich, wenn ich die Menschen in ihrem alltäglichen Wirken beobachtete, mir das Gefühl nicht verkneifen konnte, dass die wenigsten von ihnen wirklich verstanden, was sie da eigentlich lebten. Sonntags in der Kirche sangen sie lauthals zu Gott und mir war, als könne ich an ihrem Atem riechen, ob sie wirklich von Gott wussten oder nicht. Die Art, wie sie die Töne zu einem Lied verbanden, die Art, wie ihr Atem dabei aus ihnen hervorstieß und eine bestimmte »Geschmacksnote« annahm, verriet mir, dass nur die wenigsten, und diese auch nur manchmal, verstanden, was sie sangen. Nicht, dass *ich* in meiner Kindlichkeit etwas von Gott und der Welt verstanden hätte. Nein. Es war eher eine vage Ahnung, dass

hier etwas nicht stimmte, dass alles, was ich wahrnahm, viel zu grob und begrenzt war und dass es ebenso gut ganz anders hätte sein können. Es sollte noch viele Jahre dauern, bis mein kindliches Spiel zu einer Erkenntnis heranreifte und den wirklichen Durchbruch der inneren Stimme ermöglichte.

Wie auch immer die Anfänge gewesen sein mögen – die Suche nach der »Schönheit des wahren Selbst« führte mich schließlich zum Studium der Kulturanthropologie, Vergleichenden Religionswissenschaften, Philosophie und Soziologie. Innerhalb dieser Fächer spezialisierte ich mich auf die Erforschung und den Vergleich der großen Medizin- und Weisheitssysteme dieser Welt.

Meine Semesterferien verbrachte ich über viele Jahre hinweg in Mexiko bei den Huichol-Indianern, die für ihren Peyote-Schamanismus bekannt sind. Dort sammelte ich Material für meine Magisterarbeit und später für meine Dissertation. Die rituelle Einnahme des halluzinogenen Peyote-Kaktus gewährt dem *Mara'akáme*, wie der Huichol-Schamane genannt wird, Einblick in die Ordnung der metaphysischen Welt. Auch ich machte mittels Peyote und unter der Führung eines *Mara'akáme* wertvolle Erfahrungen in einer Wirklichkeit, welche die sinnlich wahrnehmbare Realität durchdringt; einer Wirklichkeit, in der andere Gesetze herrschen als in der Welt der Materie; einer Wirklichkeit von subtiler Kraft und Dynamik, voller Licht, Farben und Bilder; einer Wirklichkeit, die mir wirklicher erschien als alles, was ich bisher für wirklich gehalten hatte. In den durch Peyote induzierten, erweiterten Bewusstseinszuständen lernte ich die Energiefelder, die jedes belebte, aber auch unbelebte Objekt umgeben, wahrzunehmen und das Wechselspiel der Energien zu beobachten. Ich konnte sehen, wie sich Energie zu Materie verdichtet und erkannte, dass letztendlich auch Materie nichts anderes ist als Energie, wie im Spiel ständig

in Bewegung, unaufhörlich fließend und flimmernd, sich ausdehnend und zusammenziehend. Im Licht dieser Zustände betrachtet, bestand nichts und niemand für sich allein, getrennt vom Rest der Welt. Alles berührte sich, floss ineinander, durchdrang und vermischte sich, wogte in einem unendlichen Ozean des Seins und der Fülle. Ich erkannte das Wesen der Elemente und verstand die Sprache der Tiere, begegnete Verstorbenen und sprach mit den Göttern. Ich sah, wie wir durch unsere Gedanken und Gefühle die Welt um uns herum und schließlich uns selbst erschaffen. Die Einblicke in diese Welt lösten ekstatische Freude und ein Sinnenerleben ohnegleichen aus. Ich fühlte mich eingebettet in das Ganze, geschützt von den Göttern der Natur, getragen von Großmutter Erde *Nakawé*, gereinigt von Großvater Feuer *Tatewarí*, durchtränkt von der Leben spendenden Kraft unserer Vaters Sonne *Tayau*. Aufgrund dieser Erlebnisse gewann ich ein starkes Urvertrauen in das Leben und in den Kosmos. Gleichzeitig wurde mir schmerzlich bewusst, wie öde und karg sich dagegen das materialistisch orientierte Weltbild unserer Zivilisation anfühlte, eine Welt in Schwarz-Weiß, eingekeilt in eine starre Struktur, ohne die Leuchtkraft der Farben, ohne das wärmende Pulsieren einer bewusst wahrgenommenen Lebenskraft – ohne wirkliche Schönheit, ohne spielerische Leichtigkeit.

Nach der Promotion gründete ich eine Familie, brachte eine entzückende Tochter zur Welt und wurde für ein paar Jahre sesshaft. Während dieser Zeit ließ ich mich zur Atemlehrerin sowie zur Systemischen Familien- und Paartherapeutin ausbilden, forschte und experimentierte weiterhin mit traditionellen und modernen Methoden der Selbstverwirklichung und entwickelte 1992 die Holistische Energie- und Atemlehre, kurz HEAL, als Resümee meiner bisherigen Arbeit. Bald darauf eröffnete ich eine Praxis, in der ich vor allem junge Künstler und Musiker coachte.



Christina Kessler

**amo ergo sum**

Ich liebe also bin ich

ERSTMALS IM TASCHENBUCH

Taschenbuch, Broschur, 384 Seiten, 13,5 x 20,6 cm

ISBN: 978-3-453-70021-5

Heyne Spiritualität und Esoterik

Erscheinungstermin: Juli 2005

Eine zeitgemäße Methode der Selbstverwirklichung, hervorgegangen aus dem Dialog von Spiritualität und Wissenschaft: Die treibende Kraft dabei ist die Liebe, ein Bewusstseinszustand, der uns unser wahres Selbst erkennen lässt. Ein spirituell anspruchsvolles und doch leicht verständliches Buch, das zeigt, wie wir unser Glück finden und eine neue Wirklichkeit schaffen können, die auf dem starken Fundament einer Kultur des Herzens ruht.