

Voll und ganz Mensch sein

Teachings und Meditationen von Gerd Bodhi Ziegler

Abschnitt	Nr.	Titel	Länge
Selbstkontakt und weitere Grundlagen	1	Meditation: Grundimpulse für Selbstkontakt	14:28
	2	Selbstkontakt Impuls 1: Wahrheit des Augenblicks & Nichtstun	5:57
	3	Selbstkontakt Impuls 2: Atem	1:17
	4	Selbstkontakt Impuls 3: Körper	4:49
	5	Selbstkontakt Impuls 4: Raum / Ausdehnung	4:13
	6	Präsenz aller Elemente des Selbstkontakts	5:20
	7	Ausrichtung, Persönlichkeit und ESSENZ	4:51
	8	Facetten von ESSENZ im Menschsein	2:09
	9	Wechsel der Ebene und Eins-SEIN	5:51
	10	Schmerzen und Leiden	2:39
Leben in der irdischen Welt	11	Meditation: Erlebe dich als Treffpunkt für Himmel und Erde	20:33
	12	Bodhi auf eine Frage zu Seelenplänen	2:03
	13	Begegnung mit dem Weltschmerz	2:13
	14	Das Kreuz der Materie	2:37
	15	Bodhis Auseinandersetzung mit Geld und Wert	7:43
	16	Erfahrungen mit Lebensthemen	2:13
	17	Persönliches Helfen und Übergang zum Wirken aus dem SEIN	7:07
	18	Netzwerke und existenzielles Alleinsein	2:00
	19	Kloster, Zölibat und „Zelibrat“	3:19
	20	Menschsein und Schauen aus höherer Warte	6:52
Im menschlichen Körper	21	Meditation: Nicht <i>Du</i> bist dein Körper...	15:19
	22	Konditionierung und bewusste Nahrungsaufnahme	4:04
	23	Fehlende Körperwahrnehmung und Kämpfen mit Gedanken	2:40
	24	Körperliche Beeinträchtigungen	3:32
	25	Körpersymptome und Erwachen	4:29
	26	Schwache Körperkonstitution, Übergeben und Todeswunsch	3:21
	27	Urteile und Körperwahrnehmung	2:32
	28	Abschließen einer Erfahrung aus früheren Leben	5:07
	29	Tiefe und Qualität im Bewusstsein der Vergänglichkeit	2:58
	30	Wohin geht die Seele nach dem Tod eines Menschen?	2:14

Voll und ganz Mensch sein

Teachings und Meditationen von Gerd Bodhi Ziegler

Abschnitt	Nr.	Titel	Länge
Liebesbegegnung	31	Dem Herzen und dem Schrei des Herzens folgen	2:23
	32	Erfüllung von Liebe	4:41
	33	Den Fluss der Begegnung an die große Liebe übergeben	2:32
	34	Grenzenloser Liebesschmerz und Wechsel der Ebene	3:59
	35	Offen bleiben und Umarmen in Konfrontationen	2:25
	36	Jemanden verlieren und Spannungsfeld von Liebe und Angst	4:03
	37	Weinen und Öffnen für den Schmerz	2:17
	38	Abhängigkeit von Liebesglück und frühzeitiges Loslassen	6:23
	39	Geschwisterliche Beziehung und Ausleben von Bedürfnissen	5:26
	40	Seelenpartnerschaften und Liebe in Trennung	4:53
Miteinander	41	Essenzielle Unschuld	4:19
	42	Aufbrechen alter Emotionalverträge	3:24
	43	Das große JA zu dem was ist	4:20
	44	Wirkliches Annehmen und Leiden nahestehender Menschen	3:24
	45	Sich mit seiner Wahrheit der Welt zeigen	3:05
	46	Erwachen und Autopilot unter Menschen	4:19
	47	Gebraucht Werden	2:01
	48	Rückhalt von außen und Fallen ins Innere	2:47
	49	Missbrauch und Weg der Heilung	3:14
	50	„Irrenhaus“ und Fallen in die Hände des Göttlichen	3:37
Menschliche Natur,	51	Meditation: Stille und Nicht-Stille in dir	16:18
Geist und Psyche	52	Emotionen und essenzielle Gefühle	2:48
	53	Instinktnatur, Gespaltenheit und Sehnen nach Sein	4:03
	54	Gedanken abschalten wollen und besessen sein von Gedanken	5:08
	55	Fokus und das Missverständnis mit Gedanken	4:42
	56	Durchlässigkeit und innere Gedankenmonologe	4:22
	57	Überfordernde Überwältigung	3:23
	58	Entladungsträume unterstützen	2:32
	59	Grundlose Tieftraurigkeit	3:40
	60	Zerbrechen an Leiden	5:52

Voll und ganz Mensch sein

Teachings und Meditationen von Gerd Bodhi Ziegler

Abschnitt	Nr.	Titel	Länge
Auf dem Weg und	61	Meditation: Echtes Selbstvertrauen und Sich-Anvertrauen	20:59
Erwachen	62	Fokus nach innen und auf dem Weg Sein	2:20
	63	Radikale Offenheit und wahre Größe	2:52
	64	Jesu' Liebesgebot und göttliche Liebe werden	6:04
	65	Vollständige Inkarnation und inneres Ringen	4:09
	66	Einsamkeit und existenzielles Alleinsein	5:48
	67	Ängste energetisch entladen	5:59
	68	Wahre Demut und Hingabe	4:49
	69	Erwachen und Ja zum Menschsein	3:12
	70	Impuls „ESSENZ erleben in der Wunscherfüllung“	4:37
Alltag	71	Meditation: Rückblick auf den Tag	8:07
	72	Die Kunst des Liebens und des Lebens	2:29
	73	„Ich muss“, klares Sehen und heiliges Sehnen	6:04
	74	Die Wirklichkeit täglich einladen	5:32
	75	Übergeben der eigenen Baustellen an das Göttliche	2:20
	76	Entscheidungen dem Göttlichen übergeben	2:30
	77	Fließen lassen und Stoßgebet im Alltag	2:57
	78	Festhalten an Zuständen und wahre Geborgenheit	2:50
	79	Ausrichtung von 21 bis 21:30 Uhr	2:28
	80	Alltagstauglichkeit des Selbstkontakts	3:18
Abschluss	81	Was wir brauchen und was uns dient	4:58