

Inhalt

Vorwort	7
Erstes Buch	9
Neue Lebensenergien möchten dir zufließen. Finde deinen geistlichen Weg in die Innerlichkeit und wage den ersten Schritt zur Entgrenzung. Denn die Schönheit deiner Seele möchte zum Leuchten kommen. Zeichen der Liebe umgeben dich überall, sodass sich dein Leben zum Besseren verändern kann.	
Zweites Buch	35
Vom mündlichen Beten zum innerlichen Gebet und vom innerlichen Gebet zum Gebet der Ruhe. Einsichten und praktische Schritte, die du bedenkenlos und einfach nachvollziehen kannst.	
Drittes Buch	71
Deine Seele ist wie ein Garten. Der Garten deiner Seele beginnt durch das innerliche Gebet zu grünen, zu blühen und Frucht zu bringen. Wie du durch dieses Gebet mit immer weniger Aufwand mehr erreichen kannst zum Segen für dich, für andere und für die gesamte Schöpfung.	
Viertes Buch	119
Die Gesetze der Natur weisen auf den Schöpfer und unterstützen dich auf dem Weg zu ihm. Das innerliche Gebet und die Einhaltung vorgegebener Lebensgesetze führen zur Ausgewogenheit zwischen Körper, Geist und Seele und bereichern dein gesamtes Leben.	
Teresa von Avila	150

Zeittafel	156
Literatur	158
Quellennachweis	160