

# Die ESSENZ des Erwachens

## Teachings und Meditationen von Gerd Bodhi Ziegler

Abschnitt	Nr.	Titel	Länge
Selbstkontakt	1	Meditation zum Einstieg: Das Grundprinzip unserer Arbeit	16:46
	2	Meditation: Durch Nichtstun in die Grenzenlosigkeit	17:44
	3	Alltagstauglichkeit des Selbstkontakts und Fokus im Innern	5:32
	4	Geschlossene und offene Augen beim Selbstkontakt	1:58
	5	Selbstkontakt und Gedanken	2:42
	6	In Selbstkontakt essen	2:12
	7	Erste Hilfe und Selbstkontakt bei Stress	4:43
	8	Hingabe an Gott in der Wahrheit des Augenblicks	2:00
	9	Weihung und Integration des Selbstkontakts in den Alltag	4:02
	10	Leiden und Entscheiden für den Fokus im Innern	3:41
Persönlichkeit, ESSENZ und Wechsel der Ebene	11	Meditation: Ehrlichkeit und Klarheit in der Selbstbegegnung	13:01
	12	Inkarnation und Entstehung der Persönlichkeit und Folgen	5:18
	13	Probleme, Persönlichkeit und ESSENZ	5:18
	14	Bemühen der Persönlichkeit, Ausweg und Einweg	2:18
	15	Inneres Ringen der Persönlichkeit	3:09
	16	Abenteuerreise und kristallisierte Persönlichkeit	4:24
	17	Beiseitreteten der Persönlichkeit, Sehnsucht und Sehnen	3:54
	18	Pendeln zwischen Getrenntsein und Einssein	2:33
	19	Nach Hause kommen im Wechsel der Ebene	2:02
	20	ESSENZ-Qualitäten im Männlichen und Weiblichen	4:46
Liebesbegegnungen und Kinder	21	Partnerschaft, Ausrichtung und Liebe	3:07
	22	Alte Beziehungen und Wachsen in Liebesverbindungen	3:32
	23	Treue nach außen und zu sich selbst	3:58
	24	Grenzenlos offen bleiben im Liebesschmerz	4:34
	25	Überpersönliche Liebesbegegnung	3:20
	26	Ungleiche Entwicklung in Partnerschaft	3:45
	27	Selbstkontakt und die Fähigkeit, Liebe zu teilen	2:36
	28	Leiden und Abhängigkeit in der Liebe	3:43
	29	Einladen von Kindern aus der Liebe heraus	2:38
	30	Seelenplan unserer Kinder	3:06

# Die ESSENZ des Erwachens

## Teachings und Meditationen von Gerd Bodhi Ziegler

Abschnitt	Nr.	Titel	Länge
Menschsein auf dieser Erde	31	Meditation: Das Göttliche in dir	17:23
	32	Seelenplan und menschliche Erfahrungen	2:36
	33	Grundlegende Seelenpläne der Liebe oder Macht	3:33
	34	Das Kreuz der Materie	2:44
	35	Einschlafen und Selbstbegegnung	2:54
	36	Angst direkt nach dem Aufwachen	4:34
	37	Impulse für berufliche Transformation	3:22
	38	Dem Göttlichen dienen UND das Leben genießen	2:37
	39	Saturn-Rückkehr	3:15
	40	Abschied im Menschsein und Meisterprüfung	4:51
Tod, Sterben & Neugeburt	41	Tod und Rückkehr der Seele in die Einheit	3:05
	42	Heilung auf verschiedenen Ebenen und Ringen mit dem Tod	2:30
	43	Kontrolle und Angst vor dem Ausgelöscht-Werden	2:41
	44	Der Angst der ultimativen Auslöschung begegnen	5:21
	45	Angsttransformation und größte letzte Angst	5:21
	46	Sterben und essenzielles Leben	2:53
	47	Absicht der Heilung und Sterben zur Transformation	3:33
	48	Wegbrechen einer Identitätssäule und Sterben	5:05
	49	Gnade von Sterben und Erwachen	4:00
	50	Neugeburt und Einfachheit des Erwachens	3:07
Erwachen	51	Meditation: Wie erschaffe ich Grenzen, Segen für alles	10:25
	52	Unterscheiden von Illusion und Wirklichkeit	6:15
	53	Erfahren unseres Seins im Nichts	2:26
	54	Trennung im Menschsein und Potenzial des Erwachens	3:49
	55	Automatismus und Erwachen aus der Trennung	3:00
	56	Weg des Erwachens und Schwelle	4:00
	57	Im Prozess des Erwachens	4:00
	58	Erwachen und Begegnung mit der ultimativen Auslöschung	3:37
	59	Wert der Vorbereitung auf das Erwachen	2:58
	60	Starke Persönlichkeit und Weg des Erwachens	3:43

# Die ESSENZ des Erwachens

## Teachings und Meditationen von Gerd Bodhi Ziegler

Abschnitt	Nr.	Titel	Länge
Spirituelle Weg	61	Meisterschaft, die Wirklichkeit im Alltag zu leben	2:48
	62	Weg des Beobachters und Weg der Liebe	3:24
	63	Forschungsreise mit einer offenen Frage	2:19
	64	Phasen essenzieller Entspannung und Weisheit	3:00
	65	Langeweile und Schrei nach dem Göttlichen in uns	4:14
	66	Göttliche Unzufriedenheit und Demut	2:58
	67	Entflammtes Herz, Gotteslästerung und Gottesdienst	4:40
	68	Vibrieren und die Schatzkammer des Lebens	2:33
	69	Abgrenzen, Durchlässigkeit und höhere Perspektive	4:44
	70	Kriegerseele und Erfahrung des Besiegt-Werdens	3:27
Menschen	71	Meditation: Loslassen und Einlassen	9:41
	72	Fokus im Innen und Einsatz im Außen	2:18
	73	Vertiefung, Sprechen und Begegnung ohne Worte	4:24
	74	Wirken in der Gesellschaft	3:37
	75	Wahres Vertrauen und Vertrauen in Ärzte	4:41
	76	Weiser Umgang mit der inneren Wahrheit	2:40
	77	Wahrer Frieden und Frieden vermitteln	3:01
	78	Achtsamkeit und Präsenz	2:11
	79	Unterschiedliche Seelenalter	3:17
	80	Essenzielle Unschuld und radikale Vergebung	5:09
Abschluss	81	Vertikale Anbindung und Dank	4:08