

Inhoud

Het werk van Sonia	5
1. Houden van mijzelf	7
Zelfacceptatie	8
Meditatie: Vrij van de erfzonde	21
Vragen	25
Vrede sluiten met en overgave aan het leven	31
De weg van zelfheling	40
Vragen	52
Inwijding: Zelfheling	58
2. Leren houden van het leven	65
Vrede sluiten met de materie en de dualiteit	67
Meditatie: Oertrauma's, vaarwel	80
Vragen	84
De ompoling van involutie naar evolutie	92
Meditatie: De ompoling van de genen	101
Overgave aan het Plan van de Schepping	104
Vragen	117
Inwijding: Opstanding	125
3. Het leven als uitdaging	129
De mens als schepper van het eigen lot	131
De bekrachtiging van de opstandingswetten	140
Vragen	142
Een leven vol projectie	151
Vragen	160
Universeel Leven	168
Vragen	177
Meditatie: Op weg in Universeel Leven	181

Appendix Universele symbolen	187
Verklarende woordenlijst	189
Noten	198