

Inhoud

Voorwoord	7
De drie immuunsystemen van de mens	
Inleiding	9
Het immuunsysteem van de aardemens	11
Het immuunsysteem van de kosmische mens	12
Het immuunsysteem van de universele mens	16
Meditatie ter versterking van het immuunsysteem	
Inleiding	20
Toepassing van de diverse meditaties	21
Opbouw en frequentie van het mediteren met de symbolen	22
Mediteren voor anderen	24
Meditatie op het eerste immuunsysteem van milt en thymus	25
Meditatie op het tweede immuunsysteem van de milt	26
Meditatie op het tweede immuunsysteem van de thymus	27
Meditatie op het derde immuunsysteem van milt en thymus	28
Verklarende woordenlijst	29
Appendices	
Appendix 1: De dertien chakra's van de kosmische mens	37
Appendix 2: Richtlijnen voor meditatie	38
Noten	44

Aanbevolen literatuur	45
Gebruikte bronnen	45
Het werk van Sonia	46
Uitgeverij De Gouden Kroon	48
Adressen	50