

Inhalt

Einleitung	9
----------------------	---

Teil I Der Zugang zur Kraft des Jetzt

1 Sein und Erleuchtung	15
2 Der Ursprung der Angst	28
3 Eintritt ins Jetzt	34
4 Die Unbewusstheit aufheben	50
5 Schönheit erblüht in der Stille deiner Gegenwart	61

Teil II Beziehungen als spirituelle Übung

6 Den Schmerzkörper auflösen	77
7 Von abhängigen zu erleuchteten Beziehungen	91

Teil III Akzeptanz und Hingabe

8 Das Jetzt akzeptieren	109
9 Die Transformation von Krankheit und Leid	139

Dank	153
----------------	-----

Literaturempfehlungen	154
---------------------------------	-----