

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