

THICH NHAT HANH

Versöhnung mit dem inneren Kind

Von der heilenden Kraft
der Achtsamkeit

Aus dem Englischen von
Ursula Richard

O.W.Barth

Inhalt

Einführung: Das innere Kind	9
---------------------------------------	---

I Über Heilung

Die Energie der Achtsamkeit	16
Wir sind unsere Vorfahren, wir sind unsere Kinder.	24
Ursprüngliche Angst, ursprüngliches Verlangen	35
Atmen, Gehen und Loslassen.	43
Das Leiden transformieren.	59
Unser inneres Kind heilen.	73
Versöhnung.	85
Zu einem Bodhisattva werden.	113

II Geschichten der Heilung

Lillian Alnev, Joanne Friday, Glen Schneider und Elmar Vogt.	126
---	-----

III Übungen der Heilung

Das Objekt wegnehmen.	142
Die Sechzehn Atemübungen.	144
Ein Brief von Ihrem inneren Kind.	162
Die Fünf Erdberührungen.	163
Friedensnotiz	167
Neubeginn.	168
Emotionale Befreiung und Körperbewegung.	171