

Arthur Samuels / Elisabeth Lukan

Im Einklang mit dem inneren Kind

Ein meditativer Weg zu sich selbst

AIRA

VORWORT	13
EINLEITUNG	15
KAPITEL I	
<i>Überwindung der inneren Leere</i>	21
Die innere Leere	23
Ursprung der inneren Leere	28
Überblick, Kapitel I bis VIII	32
KAPITEL II	
<i>Meditation mit dem inneren Kind</i>	39
Wer ist dein inneres Kind?	41
Techniken der Meditation mit dem inneren Kind	45
Schwierigkeiten, dem inneren Kind zu begegnen	49
Wenn du dein inneres Kind ablehnst	52
Veränderungen, Lösungen, Erneuerungen	56
KAPITEL III	
<i>Frieden schließen mit der Vergangenheit</i>	61
Erschaffe dir eine neue Vergangenheit	63
Rückführung	64
Muß ich alle negativen Ereignisse herausfinden?	68
Konzentration auf die Heilung	69
Alter	70
KAPITEL IV	
<i>Leiden und Trauer verwandeln</i>	73
Kreatives Leiden	75
Stufen der Trauer	76

Das Lebe-Wohl-Sagen	78
Übernahme positiver Eigenschaften	80
Verwandle den Sarg in ein Schmuckkästchen	83
Zeitbegrenzte Trennungen von Situation und Ort	83
Der Verlust von Status-Symbolen, Geld und materiellen Dingen	85
 KAPITEL V	
<i>Beglückende Nähe erfahren</i>	89
Wahre Vereinigung	91
Ich liebe dich so, wie du bist	92
Vorhandene Befehle aus frühester Kindheit	94
Erfüllende Vereinigung	96
Sexuelle Abhängigkeiten	102
Das verflixte siebte Jahr	106
 KAPITEL VI	
<i>Schritte zum Heilwerden</i>	109
Liebe deinen Körper	111
Loslassen negativer Kritik	114
Heilmeditation	116
Körperbewußtseinübungen bei Schmerz oder Krankheit	119
 KAPITEL VII	
<i>Wege, die in die Tiefe führen</i>	121
Dein spirituelles Heim	123
Loslassen falscher Images	124
Drei Grundvoraussetzungen	126
Anleitung für die tiefe Meditation	129
Erlebte Spiritualität	132
Miteinander verbunden sein	136
Ärger – Zorn – Wut	137
Wie gehe ich mit Wut um ?	137

KAPITEL VIII

<i>Bewege dich in Richtung deiner Vision!</i>	139
Erneure deine Persönlichkeit	141
Der Schlüssel zum Glück	145
Die Vereinigung deiner Bedürfnisse mit der Realität .	148
Glücklichsein durch „Fließen“	150
Auch du kannst ein Meister werden	151
Fallen auf dem Weg in Richtung deiner Vision	152
Der Pfad der Verwirklichung	155