

# *Inhalt*

Vorwort des Herausgebers	7
Über das Wachwerden	9
Über den wahren Egoismus	10
Das Glück wollen	12
Geht es um Spiritualität oder Psychologie?	14
Auch Ent sagen ist keine Lösung	17
Zuhören und Umlernen	18
Die Maskerade der Nächstenliebe	21
Was haben Sie auf dem Herzen?	29
Gut, böse oder einfach Glück gehabt	33
Enttäuschung – Befreiung von Täuschung	34
Selbst-Beobachtung	38
Bewußtheit, ohne alles zu bewerten	40
Die Illusion der Belohnungen	45
Zu sich selber finden	47
Das „Ich“ herausschälen	50
Negative Gefühle gegenüber anderen	54
Über die Abhängigkeit	57
Wie Glücklichsein glücken kann	60
Angst – Ursprung von Gewalt	67
Bewußtheit und Kontakt mit der Wirklichkeit	68
Gute Religion – die Antithese zur Nicht-Bewußtheit	69
Schubladen – Etiketten-Aufkleber	78
Hindernisse auf dem Weg zum Glück	80
Vier Schritte zur Weisheit	84
Die Welt ist schon in Ordnung	90
Schlafwandeln	92

Begierig nach Veränderung	96
Ein veränderter Mensch	103
Zur Stille gelangen	106
Den Konkurrenzkampf aufgeben	111
Bleibender Wert	114
Vorlieben, nicht Wünsche	116
Sich an Illusionen klammern	119
Die lieben Erinnerungen	123
Konkret werden	128
Nach Worten suchen	135
Geprägt durch Bildung und Kultur	138
Gefilterte Wirklichkeit	142
Sich loslösen	146
Liebe, die süchtig macht	150
Noch mehr Worte	152
Versteckte Tagesordnungen	154
Nachgeben	157
Allerlei Tücken	158
Der Tod des „Mich“	161
Einsicht und Verständnis	163
Nichts erzwingen	168
Wahr werden	169
Verschiedene Bilder	170
Über Liebe lässt sich nichts sagen	172
Die Kontrolle verlieren	174
Dem Leben lauschen	176
Das Ende aller Analyse	179
Vor uns der Tod	181
Das Land der Liebe	184