

Inhalt

Vorwort des Herausgebers	9
Über das Wachwerden	13
Werde ich Ihnen mit dem, was ich hier sage, helfen können?	15
Über den wahren Egoismus	18
Das Glück wollen	20
Geht es um Spiritualität oder Psychologie?	22
Auch Ent sagen ist keine Lösung	26
Zuhören und umlernen	27
Die Maskerade der Nächstenliebe	30
Was haben Sie auf dem Herzen?	38
Gut, böse oder einfach Glück gehabt	42
Enttäuschung – Befreiung von Täuschung	44
Selbst-Beobachtung	49
Bewusstheit, ohne alles zu bewerten	51

Die Illusion der Belohnungen	57
Zu sich selber finden	58
Das »Ich« herausschälen	62
Negative Gefühle gegenüber anderen	66
Über die Abhängigkeit	69
Wie Glücklichsein glücken kann	72
Angst – Ursprung von Gewalt	79
Bewusstheit und Kontakt	
mit der Wirklichkeit	80
Gute Religion –	
die Antithese zur Nicht-Bewusstheit	82
Schubladen – Etiketten – Aufkleber	92
Hindernisse auf dem Weg zum Glück	93
Vier Schritte zur Weisheit	98
Die Welt ist schon in Ordnung	104
Schlafwandeln	107
Begierig nach Veränderung	110
Ein veränderter Mensch	117
Zur Stille gelangen	121

Den Konkurrenzkampf aufgeben	126
Bleibender Wert	129
Vorlieben, nicht Wünsche	131
Sich an Illusionen klammern	134
Die lieben Erinnerungen	138
Konkret werden	144
Nach Worten suchen	152
Geprägt durch Bildung und Kultur	155
Gefilterte Wirklichkeit	159
Sich loslösen	163
Liebe, die süchtig macht	167
Noch mehr Worte	170
Versteckte Rangordnungen	171
Nachgeben	175
Allerlei Tücken	176
Der Tod des »Mich«	179
Einsicht und Verständnis	181
Nichts erzwingen	186
Wahr werden	187

Verschiedene Bilder	189
Über Liebe lässt sich nichts sagen	189
Die Kontrolle verlieren	192
Dem Leben lauschen	195
Das Ende aller Analyse	199
Vor uns der Tod	200
Das Land der Liebe	205