

Inhalt

Kapitel 1: Das Aufblühen des menschlichen Bewusstseins	11
Evokation	12
Der Zweck dieses Buches	16
Die ererbte Störung	20
Das Erwachen eines neuen Bewusstseins	25
Spiritualität und Religion	29
Die Dringlichkeit einer Transformation	32
Ein neuer Himmel und eine neue Erde	35
 Kapitel 2: Ego – der derzeitige Zustand der Menschheit	 37
Das illusorische Ich	40
Die Stimme im Kopf	44
Inhalt und Struktur des Ego	48
Die Identifikation mit den Dingen	49
Der verlorene Ring	52
Die Illusion der Besitznahme	56
Verlangen: Das Bedürfnis nach mehr	60

Die Identifikation mit dem Körper	63
Den inneren Körper fühlen	66
Das Vergessen des Seins	68
Von Descartes' Irrtum zur Einsicht Sartres	69
Der Friede, der höher ist als alle Vernunft	70
 Kapitel 3: Der Kern des Ego	 75
Sich beklagen und sich ärgern	78
Grimm und Groll	82
Recht haben, ins Unrecht setzen	84
Die Verteidigung einer Illusion	85
Die Wahrheit: relativ oder absolut?	87
Das Ego ist nichts Persönliches	90
Krieg ist eine Denkart	92
Dramatik oder Frieden?	95
Jenseits des Ego – die wahre Identität	96
Alle Strukturen sind instabil	97
Das Überlegenheitsbedürfnis des Ego	100
Ego und Ruhm	101
 Kapitel 4: Rollenspiele – die vielen Gesichter des Ego	 105
Schurke, Opfer, Liebhaber	108
Von Selbstdefinitionen ablassen	110
Vorgegebene Rollen	112
Zeitweilige Rollen	114
Der Mönch mit den schweißnassen Händen	116
Wahrhaftes und gespieltes Glücklichein	116

Elternschaft: Rolle oder Funktion?	118
Bewusstes Leiden	123
Bewusste Elternschaft	125
Das Kind anerkennen	127
Das Rollenspiel aufgeben	129
Das pathologische Ego	132
Das latent vorhandene Unglücklichsein	135
Das Geheimnis des Glücks	137
Formen des pathologischen Ego	141
Arbeit – mit und ohne Ego	145
Das Ego bei Krankheit	147
Das kollektive Ego	148
Der unanfechtbare Beweis der Unsterblichkeit	151
 Kapitel 5: Der Schmerzkörper	 153
Die Geburt der Empfindung	156
Emotion und Ego	159
Die Ente mit dem Menschenverstand	163
Die Last der Vergangenheit	164
Der individuelle und der kollektive Schmerzkörper	167
Wie sich der Schmerzkörper erneuert	170
Wie Gedanken den Schmerzkörper nähren	171
Wie Dramatik den Schmerzkörper nährt	174
Massive Schmerzkörper	177
Unterhaltung, Medien und der Schmerzkörper	179
Der kollektive weibliche Schmerzkörper	181
Der Schmerzkörper von Völkern und Ethnien	184

Kapitel 6: Die Befreiung	187
Präsenz	191
Die Rückkehr des Schmerzkörpers	195
Der Schmerzkörper von Kindern	196
Das Unglücklichsein	200
Die Identifikation mit dem Schmerzkörper aufheben	202
Auslöser	206
Der Schmerzkörper als Erwecker	209
Frei werden vom Schmerzkörper	212
Kapitel 7: Wer du wirklich bist	215
Wer du zu sein glaubst	217
Fülle	220
Sich selbst erkennen und etwas über sich erfahren	223
Chaos und höhere Ordnung	225
Gut und schlecht	226
Nichts gegen das haben, was geschieht	229
Ist das so?	230
Das Ego und der gegenwärtige Augenblick	232
Das Paradox der Zeit	236
Die Eliminierung der Zeit	238
Träumer und Traum	240
Über die Grenzen hinausgehen	242
Die Freude am Sein	245
Die Herabsetzung des Ego zulassen	246
Wie innen, so außen	249

Kapitel 8: Die Entdeckung des inneren Raums	255
Die Geschichte vom goldenen Ring	256
Objektbewusstsein und Raumbewusstsein	260
Unterhalb und oberhalb des Denkens	262
Das Fernsehen	263
Den inneren Raum erkennen	266
Hörst du den Gebirgsbach?	270
Rechtes Handeln	271
Wahrnehmen ohne zu benennen	272
Wer macht die Erfahrung?	275
Der Atem	277
Sucht	280
Das Bewusstsein für den inneren Körper	282
Innerer und äußerer Raum	284
Die Lücken wahrnehmen	287
Sich selbst verlieren, um sich zu finden	289
Stille	290
 Kapitel 9: Das innere Ziel	 293
Erwachen	296
Ein Dialog über das innere Ziel	299
 Kapitel 10: Eine neue Erde	 317
Eine kurze Geschichte deines Lebens	321
Erwachen und Rückkehr	323
Das Erwachen und der Weg nach außen	327

Bewusstsein	330
Erwachtes Handeln	332
Die drei Modalitäten des erwachten Handelns	334
Bereitwilligkeit	335
Freude	336
Enthusiasmus	340
Die Frequenzerhalter	345
Die neue Erde ist keine Utopie	347
 Anmerkungen	 350
Der Autor	352