

Inhalt

Vorwort des Herausgebers	7
Über das Wachwerden	9
Werde ich Ihnen mit dem, was ich hier sage, helfen können?	11
Über den wahren Egoismus	15
Das Glück wollen	16
Geht es um Spiritualität oder Psychologie?	18
Auch Entsagen ist keine Lösung	22
Zuhören und umlernen	23
Die Maskerade der Nächstenliebe	26
Was haben Sie auf dem Herzen?	33
Gut, böse oder einfach Glück gehabt	38
Enttäuschung – Befreiung von Täuschung	39
Selbst-Beobachtung	44
Bewusstheit, ohne alles zu bewerten	46
Die Illusion der Belohnungen	52
Zu sich selbst finden	53
Das »Ich« herauschälen	57
Negative Gefühle gegenüber anderen	62
Über die Abhängigkeit	64
Wie Glückliche glücklich sein können	68
Angst – Ursprung von Gewalt	75
Bewusstheit und Kontakt mit der Wirklichkeit	76
Gute Religion – die Antithese zur Nicht-Bewusstheit	78
Schubladen – Etiketten – Aufkleber	87
Hindernisse auf dem Weg zum Glück	89
Vier Schritte zur Weisheit	93
Die Welt ist schon in Ordnung	99

Schlafwandeln	102
Begierig nach Veränderung	106
Ein veränderter Mensch	113
Zur Stille gelangen	117
Den Konkurrenzkampf aufgeben	122
Bleibender Wert	125
Vorlieben, nicht Wünsche	128
Sich an Illusionen klammern	130
Die lieben Erinnerungen	135
Konkret werden	140
Nach Worten suchen	148
Geprägt durch Bildung und Kultur	151
Gefilterte Wirklichkeit	154
Sich loslösen	159
Liebe, die süchtig macht	163
Noch mehr Worte	165
Versteckte Rangordnungen	167
Nachgeben	170
Allerlei Tücken	172
Der Tod des »Mich«	174
Einsicht und Verständnis	176
Nichts erzwingen	181
Wahr werden	183
Verschiedene Bilder	185
Über Liebe lässt sich nichts sagen	187
Die Kontrolle verlieren	188
Dem Leben lauschen	191
Das Ende aller Analyse	193
Vor uns der Tod	196
Das Land der Liebe	200
 Zum Autor	 215