

INHALT

Vorwort von ECKHART TOLLE | 8

Einleitung | 12

Ein Sinneswandel | 16

Loslassen ist schwer | 19

Hereinlassen | 21

Und Seinlassen | 24

Was willst du? | 29

Zum natürlichen Geist zurückkommen | 32

Eine innovative Spezies | 35

Imaginäre Realitäten | 39

Eine Emotion auseinandernehmen | 44

Gefühle loslassen | 49

Deine Geschichte loslassen | 54

Sich dem Widerstand nicht widersetzen | 59

Die materialistische Denkweise | 61

Unzufriedenheit schaffen | 65

Die Wurzel des Leidens | 69

In Ungnade fallen | 73

Mühelose Meditation	78
Den Moment genießen	82
Einfach innehalten	84
Das Gleichnis des Seils	86
Die zeitlose Weisheit wiederentdecken	89
Es gibt kein Ego oder Ich	92
Das Ego loslassen	94
Zum Selbst beten	98
Wer bin ich?	101
Sat-Chit-Ananda	104
Der Erleuchtung eine neue Ausrichtung geben	107
Der Weg, der keiner ist	112
Sich zur Ruhe setzen	115
Jemand anderer werden	117
Wellen des Wissens	121
Wo bin ich?	125
Die Freiheit des Nichtwollens	128
Unterstützung durch die Natur	131
Vergebung	135
Freundlichkeit	138
Dein Selbst lieben	143
Die Liebe lieben	145
Weisheit	147
Hatte es der Buddha leicht?	150
Die Zukunft loslassen	153
Über den Autor	158
Über die Eckhart Tolle Edition	159