

Inhalt

Vorwort	6
Prolog	10
Mein Weg des Erwachens	10
Welche Fragen beantwortet das Buch?	15
Zum Aufbau und Gebrauch des Buchs	18
1 Der Weg des Wissens	21
Was Erleuchtung ist	22
Die tiefere Wirklichkeit erfahren	22
Eine lebensverändernde Erfahrung	23
Das erleuchtete Sein	26
Erleuchtung: Dieselbe Erfahrung seit Tausenden Jahren	30
Die Entwicklung des menschlichen Geistes	31
Erleuchtung in der Menschheitsgeschichte	32
Wege zur Erleuchtung in der Psychologie	42
»Nicht <i>sich</i> besser fühlen wollen, sondern besser fühlen wollen«	44
Die Arbeit mit den fünf Positionen – ein wertvolles Werkzeug	45
Das Erbe erhalten	56
Mein eigener Weg	58
Psychologie und Spiritualität	58
Satsang: Ein neuer spiritueller Aufbruch im Westen	61
Die Quellen meiner spirituellen Arbeit	64
Weshalb Erleuchtung suchen?	67
Leiden als Motiv	67
Drei existenzielle Anliegen und Grundnöte	67
Leiden an der Sterblichkeit	69
Das narrative Selbst	72
Das Paradox des Leidens	74
Der Weg, das Leid zu beenden	76
Triebfeder Sehnsucht	79
Die Sehnsucht nach Glück und Ganzsein	79
Die destruktive Wirkung der Verdrängung von Spiritualität	80
Das Verlangen nach Wahrheit	82
Die Frage nach dem eigenen Wesen	83
Die Suche nach dem Glück	84
Gipfelerfahrungen	84

Flow: Das Glück der Selbstvergessenheit ist noch nicht die Erleuchtung	85
Ganzheitliche Heilung	88
Die »Kleine Erleuchtung« nach Friedemann Schulz von Thun	91
Innere Autonomie und Authentizität – Voraussetzung für Erleuchtung	98
Das Leben nach der Erleuchtung	105
Was bleibt und was sich verändert	106
Erleuchtung und Hühnersuppe	108
Der Mensch entwickelt sich weiter	109
Bemerkenswertes über die Erleuchtung	112
Erleuchtung und Wissenschaft	112
Erleuchtung ist wissenschaftlich überprüfbar	113
Undogmatische Spiritualität	114
Erleuchtung im Kontext einer Religion oder ohne jede Religion	116
Erleuchtung und Sexualität	116
Freiere und glücklichere Beziehungen	118
Entdecke selbst die Stille	119
Das Ende des Ichs?	120
Das Ich, das Selbst und die Unendlichkeit	121
Kreativität und organismische Instanz	124
Psychotische und »spirituelle« Krisen	130
Die Phasen des Prozesses	132
Bewusste und unbewusste Suche	132
Spontane Erleuchtung	136
Der Weg, der kein Weg ist	137
Die Erleuchtung und die Zeit danach	137
Realisation und Vertiefung	141
Einen Lehrer oder eine Lehrerin wählen	143
2 Der Weg der inneren Erfahrung	147
Die Basis für einen erfolgreichen spirituellen Weg	148
Was verhilft wirklich zu Wachstum und Erleuchtung?	149
Die drei Grundprinzipien	152
Wahre Einsichten basieren immer auf inneren Erfahrungen	152

Das erste Prinzip: Fühlen, ohne etwas zu tun, anstatt die Gefühle nur zu beobachten	154
Vom Denken zum Fühlen zur Energie zum Impuls	155
Die Angst davor, das Gefühl nicht aushalten zu können	157
Reines Fühlen – ohne innerlich oder äußerlich etwas zu tun	162
Selbstverfügbarkeit und innere Freiheit gewinnen	168
Das zweite Prinzip: Den Modus des Tuns vom Modus des Geschehenlassens unterscheiden	171
»Tun« als Mittel zum Zweck	172
Die Sehnsucht nach Ewigkeit und Vollkommenheit	174
Das dritte Prinzip: Die Tiefe erfahren, sich auf die Tiefe ausrichten	177
In die Gegenwärtigkeit kommen	177
Die Leere ist unter den Gefühlen	180
Das Sinken in die Tiefe	183
Die vier inneren Bewegungen	188
Die innere Haltung auf dem Weg	188
Die erste Bewegung: Wahrhaftigkeit	190
Selbsterforschung: Die bewussten und unbewussten Ziele und Wünsche	191
Die ungeliebten Seiten – der Schatten	194
Die innere Wahrhaftigkeit, die innere Authentizität	198
Die äußere Wahrhaftigkeit und Authentizität	203
Die zweite Bewegung: Liebe	203
Selbstliebe und Selbstannahme	204
Die Liebe, die du bist, ganz und gar im Leben verwirklichen	206
Die Transzendenz der Liebe	211
Das Ende der Verstrickungen	213
Die Rolle der Liebe auf dem Weg zur Erleuchtung	217
Kann die menschliche Liebe absolut sein?	222
Die dritte Bewegung: Freiheit	225
Die Freiheit, Gefühle zu fühlen, statt auf sie reagieren zu müssen	226
Selbstverfügbarkeit und Selbstwirksamkeit als Grundlage größerer, relativer Freiheit	229
Die vierte Bewegung: Hingabe	233
Hingabe an das Leben und das Absolute	235
Dankbarkeit als fruchtbarer Boden für Hingabe	237
Vollkommenes Loslassen erfordert eine vollkommene Entscheidung	241

Die 7 Schritte zur Erleuchtung	243
Erleuchtung kann jeder, der sich auf den Weg macht	243
Erster Schritt: Die bewussten und unbewussten Wünsche und Absichten erkennen	245
Erleuchtung als höchstes Ziel	246
Zweiter Schritt: Fühlen, ohne etwas zu tun	252
Gefühle zulassen	253
Die Bewusstseinsübung	254
Dritter Schritt: Beobachterin oder Zeuge sein	260
Die Begleitung als spirituelle Freundin und spiritueller Freund	260
Vierter Schritt: Verhaltensmuster erkennen und verstehen	264
Die neun Facetten des Charakters im Enneagramm	265
Fixierung und Verhaltensmuster erkennen	267
Fünfter Schritt: Körper und Atem befreien, zum lebendigen Strömen und Pulsieren finden	269
Die Rolle der Gefühle für die Befreiung des Körpers	269
Zwei verschiedene Wege: Den Körper lösen oder kontrollieren?	273
Der Schmelzatem: Grounding als emotionale Körperarbeit	275
Einführung in die Tonübung	277
Körperarbeit als Teil des spirituellen Weges und als Teil der Persönlichkeitsentwicklung	283
Sechster Schritt: Die Vergangenheit und die Zukunft beenden	285
Aus der Zeit aussteigen – in die Gegenwärtigkeit hinein	285
Unerledigte Themen abschließen	286
Siebter Schritt: Den existenziellen Ängsten begegnen, vor allem der Angst vor dem Tod	293
Die Schichten der Angst	293
Übungen, um dem Tod zu begegnen	296
Erleuchtung – das Geschenk der tieferen Wirklichkeit, das Geschenk des Lebens	299
Quellenverzeichnis	300
Über den Autor und seine Arbeit	301
Impressum	304