

INHALT

Vorwort	11
Einleitung	14
Glossar	20
Abbildungen	26
 Kapitel 1 Eine unendliche Initiative	 27
Warum jetzt?	32
Wie alles begann	35
 Kapitel 2 Das Ego-Selbst: durch Projektion entstanden	 40
Was ist das Ego-Selbst?	42
Gedanke und Projektion	44
Freier Wille	52
Die Angst und das Jetzt	58
Urteile	61
Verlust der Identität an das »Ich«	65
Die Armband-Theorie	68
Mögliche falsche Identitäts-Perlen (Ego)	69

Kapitel 3 Das Eine Selbst:	
durch Ausdehnung entstanden . . .	71
Intellekt versus Intuition	73
Die Illusion des Angriffs	76
Unbewusstes Geben	81
Die Macht der Demut	83
Ich weiß nicht, was zu meinem Besten ist	86
Gewissheit	86
Das unendliche Sein: Himmel	92
Die »winzig kleine Wahnidee« dehnt sich aus	93
Die Wahrheit ist wahr, und nichts sonst ist wahr	96
Die Ego-Realität akzeptieren: Lieben, was ist.	99
Der große Ausweg: Bekenntnis zur Freiheit	100
Der »Schuldmesser«	103
Das Enneagramm als Instrument zur Selbsterkenntnis	104
 Kapitel 4 Liebesbeziehungen	 113
Pseudo-Wertschätzung	116
Bewusste Liebe	121
Das ungesehene Kind.	123
Suche nach Liebe	126
Was ist eine »besondere Beziehung«?	127
Besondere Geschäfte	130
Verliebt sein	132
Wahre Liebe erlischt nie.	136
Ein gemeinsames Ziel – die Einheitsbeziehung	141
Das Fenster zur Liebe	143
Der Entschluss zur Veränderung unserer Beziehung	146

Nähe	148
Konflikte lösen	150
Sich von vornherein für die Wahrheit entscheiden ...	153
Den Körper mit der Wahrheit verwechseln.	154
Quantenvergebung	155
Eine hilfreiche Visualisierung.	160
Die Einheitsbeziehung	161
Das Ego im Alleingang aufheben	164
Das allergrößte Geschenk	164

Kapitel 5 Vertrauen entwickeln: die Überwindung des Egos

Ein stufenweiser Prozess	171
Die PIQ-Formel	173
Die sechs Stufen im Überblick	175
Das Ego aufheben	183
Mögliche Symptome	186
Gesellschaftliche Isolation – Ursache und Wirkung ..	193
Beruf, Karriere und persönliche Interessen	195
Der Körper	196
Wer sind unsere besten Lehrer?	197
Die Ego-Illusion von der Selbstachtung	203
Den Zweifel am Ego-Selbst schüren	204

Kapitel 6 Die sechs Stufen zur Wahrheit ...

<i>1. Stufe: Aufhebung des Egos</i>	207
Der erste Schritt	209
Das Gift der Projektion	221
Die Abwesenheit von Schuld	224

Geben ist Empfangen – das Konzept des »Bekommens« auflösen	229
Die Umgestaltung unserer Beziehungen	235
Ego-Auflösung – Bedürfnisse und Wünsche	240
2. Stufe: Aussortieren	244
Mögen die Bedingungen weichen, die meine Angst auslösen	248
Zeit, Gedanken und Gefühle	251
Zeit	252
Gedanken	253
Gefühle	255
Eine unpersönliche Betrachtungsweise	257
Die Versuchung zu leugnen und zu vermeiden	258
Die 2. Stufe überwinden: »Du wirst es sehen, wenn du daran glaubst.«	261
Kontemplation und Meditation	262
3. Stufe: Aufgeben	264
Der Baum der Urteile	265
Das Urteilen aufgeben	270
Quantenvergebung und Verantwortung	271
Das Eine Selbst	272
Auf dem Weg voranschreiten	273
Was wir wirklich wollen	275
Die Entscheidung	278
4. Stufe: Zur Ruhe kommen	282
Mächtige Gefährten	284
Spirituelle Suche und die Wahrheit	285

<i>5. Stufe: Ins Wanken bringen</i>	288
Totales Vertrauen entwickeln	295
Wachsamkeit	299
Mögliche Veränderungen	300
<i>6. Stufe: Vollendung</i>	303
 Kapitel 7 Führung auf dem Weg	311
Jeder von uns hat eine besondere Aufgabe	311
Der Eine Wille	313
Was macht uns Angst vor der Ego-Befreiung?	317
Das Gebet	321
Wenn Gebete scheinbar nicht erhört werden	323
Der Jetzt-Moment	324
Freiheit heißt, die Gedanken anhalten zu lernen.	327
Liebe, Freude, Friede	330
Die wichtigsten Schlüssel zur Freiheit.	335
Probleme und das Jetzt	338
Unser Einer Wille	340
Die Nutzlosigkeit von Plänen	343
 Kapitel 8 Die Wahrheit	348
Ein Wegweiser zur Entscheidungsfindung	352
Der Anfang	354
 Anhang I: The Work, Arbeitsblatt, Byron Katie	356
Anhang II: Literaturempfehlungen und Webadressen.	361
Danksagungen	366
Bibliographie	368
Anmerkungen	376
Kontakt	382