

# Inhalt

## 1 - Das Aufblühen des menschlichen Bewusstseins II

Evokation II

Der Zweck dieses Buches 16

Die ererbte Störung 19

Das Erwachen eines neuen Bewusstseins 24

Spiritualität und Religion 28

Die Dringlichkeit einer Transformation 31

Ein neuer Himmel und eine neue Erde 34

## 2 - Ego: Der derzeitige Zustand der Menschheit 37

Das illusorische Ich 39

Die Stimme im Kopf 43

Inhalt und Struktur des Ego 47

Die Identifikation mit den Dingen 48

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

### 3 - Der Kern des Ego 75

Sich beklagen und sich ärgern 77  
Grimm und Groll 81  
Recht haben, ins Unrecht setzen 83  
Die Verteidigung einer Illusion 84  
Die Wahrheit: relativ oder absolut? 86  
Das Ego ist nichts Persönliches 89  
Krieg ist eine Denkart 92  
Dramatik oder Frieden? 94  
Jenseits des Ego – die wahre Identität 95  
Alle Strukturen sind instabil 97  
Das Überlegenheitsbedürfnis des Ego 99  
Ego und Ruhm 101

### 4 - Rollenspiele: Die vielen Gesichter des Ego 103

Schurke, Opfer, Liebhaber 105  
Von Selbstdefinitionen ablassen 107  
Vorgegebene Rollen 109  
Zeitweilige Rollen 112  
Der Mönch mit den schweißnassen Händen 113

Wahrhaftes und gespieltes Glücklichein	114
Elternschaft: Rolle oder Funktion	116
Bewusstes Leiden	120
Bewusste Elternschaft	122
Das Kind anerkennen	124
Das Rollenspiel aufgeben	126
Das pathologische Ego	129
Das latent vorhandene Unglücklichein	132
Das Geheimnis des Glücks	135
Formen des pathologischen Ego	138
Arbeit – mit und ohne Ego	142
Das Ego bei Krankheit	145
Das kollektive Ego	146
Der unanfechtbare Beweis der Unsterblichkeit	149
5 - Der Schmerzkörper	151
Die Geburt der Empfindung	153
Emotion und Ego	156
Die Ente mit dem Menschenverstand	160
Die Last der Vergangenheit	161
Der individuelle und der kollektive Schmerzkörper	164
Wie sich der Schmerzkörper erneuert	167
Wie Gedanken den Schmerzkörper nähren	169
Wie Dramatik den Schmerzkörper nährt	171

Massive Schmerzkörper 175  
Unterhaltung, Medien und der Schmerzkörper 176  
Der kollektive weibliche Schmerzkörper 179  
Der Schmerzkörper von Völkern und Rassen 182

6 - Die Befreiung 185

Präsenz 188  
Die Rückkehr des Schmerzkörpers 192  
Der Schmerzkörper von Kindern 193  
Das Unglücklichsein 197  
Die Identifikation mit dem  
    Schmerzkörper aufheben 199  
Auslöser 203  
Der Schmerzkörper als Erwecker 206  
Frei werden vom Schmerzkörper 209

7 - Wer du wirklich bist 213

Wer du zu sein glaubst 214  
Fülle 218  
Sich selbst erkennen und etwas über sich erfahren 220  
Chaos und höhere Ordnung 222  
Gut und schlecht 224  
Nichts gegen das haben, was geschieht 227  
Ist das so? 228

Das Ego und der gegenwärtige Augenblick 230  
Das Paradox der Zeit 234  
Die Eliminierung der Zeit 236  
Träumer und Traum 238  
Über die Grenzen hinausgehen 240  
Die Freude am Sein 243  
Die Herabsetzung des Ego zulassen 245  
Wie innen, so außen 248

## 8 - Die Entdeckung des inneren Raums 253

Objektbewusstsein und Raumbewusstsein 257  
Unterhalb und oberhalb des Denkens 259  
Das Fernsehen 260  
Den inneren Raum erkennen 263  
Hörst du den Gebirgsbach? 267  
Rechtes Handeln 268  
Wahrnehmen, ohne zu benennen 269  
Wer macht die Erfahrung? 272  
Der Atem 274  
Sucht 278  
Das Bewusstsein für den inneren Körper 279  
Innerer und äußerer Raum 281  
Die Lücken wahrnehmen 285  
Sich selbst verlieren, um sich zu finden 286  
Stille 288

9 - Das innere Ziel 289

Erwachen 291

Ein Dialog über das innere Ziel 294

10 - Eine neue Erde 313

Eine kurze Geschichte deines Lebens 316

Erwachen und Rückkehr 318

Das Erwachen und der Weg nach außen 322

Bewusstsein 325

Erwachtes Handeln 328

Die drei Modalitäten des erwachten Handelns 329

Bereitwilligkeit 330

Freude 332

Enthusiasmus 336

Die Frequenzerhalter 341

Die neue Erde ist keine Utopie 343

Quellenangaben 347