

INHALT

Einführung 7

TEIL 1: ERWACHENDES BEWUSSTSEIN 11

1. Die Stimme im Kopf 13

2. Ihr innerer Mitbewohner 23

3. Wer bin ich? 35

4. Das luzide Selbst 45

TEIL 2: ENERGIE ERLEBEN 57

5. Unendliche Energie 59

6. Die Geheimnisse des spirituellen Herzens 71

7. Die Tendenz zum Zuschließen überwinden 85

TEIL 3: SICH SELBST BEFREIEN 99

8. Jetzt loslassen oder fallen 101

9. Den inneren Stachel entfernen 115

10. Freiheit für die Seele stehlen 125

11. Schmerz – der Preis für die Freiheit 139

TEIL 4: GRENZEN ÜBERSCHREITEN 153

12. Die Mauern niederreißen 155

13. Weit, weit jenseits 167

14. Die vermeintliche Gewissheit loslassen 177

TEIL 5: DAS LEBEN LEBEN 193

15. Der Pfad des bedingungslosen Glücks 195

16. Der spirituelle Pfad des Nicht-Widerstehens 205

17. Nachdenken über den Tod 217

18. Das Geheimnis des mittleren Weges 229

19. Gottes liebende Augen 241

Danksagung 253