

Inhalt

Einführung	8
1. Wer bin ich?	18
<i>Erfahrung 1 – Die Gedanken anhalten</i>	40
2. Mit neuen Augen sehen	47
3. Wie der Verstand funktioniert	61
4. Was es mit der Zeit auf sich hat	66
5. Selbst-Gewahrsein	73
<i>Erfahrung 2 – Grenzenlosen Raum wahrnehmen</i>	81
6. Sorgen um die Zukunft?	91
<i>Erfahrung 3 – Angst und Sorgen auflösen</i>	93
7. Ihre Probleme sind nicht das Problem	98
8. Das Streben nach Glück überwinden	108
9. Die Erinnerung ist nicht intelligent	130
10. Wie Sie Ihren Verstand „reparieren“	145
11. Wie Sie psychischen Kummer und Schmerz zum Verschwinden bringen	163
<i>Erfahrung 4 – Die Tor-Technik</i>	165
<i>Erfahrung 5 – Negative Emotionen auflösen</i>	169
12. Wie Sie körperlichen Schmerz zum Verschwinden bringen	190
<i>Erfahrung 6 – Ihren feinstofflichen Körper wahrnehmen</i>	197
<i>Erfahrung 7 – Körperlichen Schmerz auflösen</i>	206
13. Die „perfekte“ Beziehung	211
14. Wie Sie zum Nicht-Wissen gelangen	232
<i>Erfahrung 8 – Das Nicht-Wissen erlangen</i>	258

15. Wenn Sie erwachen	261
Begriffserklärungen	289
Literaturverzeichnis	295
Über den Autor	298