

INHALTSVERZEICHNIS

- Ein anderes, neues Leben
- Kennzeichen einer Sufi-Schule
- Der äußerste Genuß
- Die Leere und ihre Hintergrundbedeutung
- Extremes Unwohlsein
- Etwas ändert sich
- Das Ende „normaler“ Bekanntschaften
- Die Sprache verschlagen
- Wiederkehr des Leidens
- Überwindung
- Die Show
- Festhalten und loslassen
- Wahrnehmung und Erleben
- Nachforschungen zur Disharmonie
- Der Lohn des Sterbens
- Das Ich-Konzept durchschauen
- Geänderter Energiefluß bei Konflikten
- Die einfachen Gesetzmäßigkeiten des Lebens
- Dem Geheimnis der Existenz auf der Spur
- Nichts zu tun
- Das Grauen am Morgen
- Die Krisen des Gemüts
- Die Krisen des Gemüts 2
- Die Krisen des Gemüts 3
- Das Denken der Majorität
- Kleines Glück
- Heilsame Arbeit
- Was ist schiefgelaufen?
- Muster des Gemüts
- Die Bedeutung und Notwendigkeit der Hingabe
- Die Krisen des Gemüts 4
- Unfähig loszulassen
- Lichtblick
- Wirklichkeit
- Echte Erinnerungen
- Der alte Bodensatz
- Weitere Untersuchung des Unbehagens
- Das Gefühl der Freude
- Die Falle und ihr Verhängnis
- Die Zeit der Verdunklung
- Freude und Lebenskraft
- Das Andere
- Ablehnung und Bestätigung
- Die Schwankungen
- Die Schwankungen 2
- Erotische Verlogenheit
- Nach der Pause
- Gestaute Energie
- Die oberflächlichen Wellen der Befindlichkeit
- Probleme mit anderen sind immer eigene Probleme
- Die Überwindung der Stockung
- Gemütsverstrickungen
- Klägliche Situation
- Weitere Schwierigkeiten
- Die Eigentümersammlung
- Die Zermürbung
- Enttäuschte Erwartungen
- Fragen
- Lebenskraft und kulturell-soziales Umfeld
- Die Suche
- Weitere Inventur
- Tiefe Krise nach der Begegnung mit einer Frau
- Das Glück des Glücklichen
- Reflexionen zur Krise
- Im Loch
- Die Notwendigkeit der totalen Niederlage
- Der Kern des Defizitempfindens
- Aus der Bodenperspektive
- Alleinsein und Ansprüche
- Die Mechanismen hinter dem Selbstwertgefühl
- Die richtige Art, Fragestellungen anzugehen
- Alles wieder anders
- Energieformen des Verstandes

Unterschiedliche Ansätze zum Umgang
mit Unbewußtheit
Aufgesaugt vom Selbst
Das 'Sehen' der Verrücktheit
Das falsche Rückgrat
Die Natur der Begeisterung
Satori, Samadhi und endgültige Ichlo-
sigkeit (Jnana)
Krisenuntersuchung
Krisenuntersuchung 2
Verständniszusammenfassung
Das alte Material aus Prägungen und
Erinnerungen
Müdigkeit und Interesse
Wenn ich frei wäre
Fluchttendenzen
Das Ego als Schatten des Selbst
Gerüche und Geruchssinn
Unverhofft zur Ruhe gekommen
Die Wiederherstellung von Wortsinn
und Wortbedeutung
Meine Beziehung zur Außenwelt
Rückfall und lahmgelegter Verstand
Schlafend wach sein, wachend schlafen:
Einsicht zur Bewußtheit
Rückfall und lahmgelegter Verstand 2
Leiden unter einem Schatten
Vom Verstand verursachtes Leiden und
seine Überwindung
Das Herunterbrechen der Ego-Struktu-
ren
Selbsterkenntnis und Politik
Wetterumschwung
Abgesang auf die Vernunft
Das Selbstbild des Vernünftigen
Warum sich der Obrigkeitsstaat breit-
macht
Seltsame Veränderungen
Spielt sich das gesamte Erleben auf
einer falschen Basis ab?
Das Erleiden der mechanischen Gegen-
position
Ein frischer Sommermorgen
Veränderungen
Ein seltsames Golferlebnis

Der Film „Fearless – Jenseits der Angst“
Freude am Leben
Die Religion des Unfugs
Die Welt der Ideen ist ein Schatten
Ausgelassenheit
Beziehungstrennungen und verrückt-
spielender Verstand
Hilfsbereitschaft und Egoismus
Der Film „Sie küßten und sie schlugen
ihn“
Entblößt
Die Endhaltestelle
Neue Krise
Andacht
Anlauf zur Abklärung
Golf-Blog und die Nahrung der Ein-
fachheit
Nichtdualität und Dualität
Des Rätsels Lösung
Das harte Leben
Das harte Leben 2
Aufgerissen
Zerstörte Wirklichkeit
Wichtig / unwichtig
Uninspirierte Lohnschreiberei als Lehr-
beispiel
Zerstörte Wirklichkeit 2
Zerstörte Wirklichkeit 3
Verobjektivierte Lebenssituation und
Loslassen
Teilweiser Widerruf
Tage
Wachsende Unfähigkeit, noch irgend-
welche Unstimmigkeiten auszuhalten
Das harte Ego
Eine Welt aus Worten, Vorstellungen
und Konzepten
Unnatur der Heuchelgesellschaft und
eigenes authentisches Sein
Weich
Umkehr
Selbstvergessenheit und Wiedererinne-
rung
Chronologie einer Verwirrung
Die Welt der Gespenster

Seine Gefühle und Empfindungen lieben
Unausgeglichenheit und ihr Ende
Mehr Klarheit über das Thema Bewußtheit
Wenn Loslassen unmöglich ist
Selbstbetrug mit der Inneren Schule
Und täglich grüßt das Murmeltier
Das Erschaffen geistiger Welten
Schatten und ihr Ende
Schatten und ihr Ende 2
Entpuppt
Komplette Revision
Komplette Revision 2
Komplette Revision 3
Nur noch schlafen
Staatsanwaltschaft
Öffnung
Im Auge des Zyklons
Bedeutung des Genießens
Leben in und mit der Grundparadoxie
Im Rausch der Tiefe
Ursprung des Elans
Bewußtheit, Gewahrsein und ungeklärte Fragen
Zusammenfassung
Die deutsche Zwanghaftigkeit
Körperverfassung und Bewußtsein
Körperverfassung und Bewußtsein 2
Das Leiden unter Verlassenheit und Lieblosigkeit — und eine Aufschlüsselung
Wiki und falsches Menschenbild
Ein Batzen Vergangenheit
Die Offenbarung
Sorgenfrei, unbelastet
Der Mechanismus hinter dem Ego
Leben ohne jegliche Art von Bestätigung
Sich etwas Gutes zu tun ist unmöglich
Gute alte Uhren und die Erfahrung von Harmonie
Die Außensicht und die Innensicht
Der Globetrotter
Der Unfall der Mutter

Sorgfalt ist Liebe
Der Moment des Loslassens
Die Dummheit der Kultur — und was sie bedeutet
Zwanghaftes Gebaren des Verstandes und Klärungsversuch
Das wirkliche Loslassen
Täuschung und Selbsttäuschung
Tagebuch
Übergang Winter - Frühling, Krise
„Mein ganzes Leben“
Herz und Herzlosigkeit
U-Bahn
Das Ende des Spuks
Der große Frust
Licht und Wind
Sehnsucht, Wünsche, Erinnerungen
Meine Geschichte von Kleinheit, Selbstinfragestellung und Versagen
Stark geschwächt
Reicht es jetzt endlich?
Kleine Lösung
Das eigene Uhren-Wiki
Die Guru-Projektion
Flau
Schwächeanfall
Das Ende der Hoffnung auf Respektierung
Die Qualität des Moments
Besuch bei der Uhrenfirma
Gar nichts tun
Gar nichts tun 2
Niederlage
Niederlage 2
Friede
Die „feinere“ Wahrheit
Die „feinere“ Wahrheit 2
Das Loch
Was ist Glück?
Leben mit der Kraft des Seins