

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	11
------------------	----

Gespräche

eins

Direktes und indirektes Erleben	16
»Ich« und Bewusstsein	18
Was ist der Körper?	21

zwei

Ichlosigkeit – eine Theorie?	23
Bewusstsein und Materie	25
Objektive Wirklichkeit	26
Was existiert wirklich?	27
Wer kann nicht eingreifen?	30

drei

Spiritueller Tatendrang	33
Disziplin	36
Ich bin nicht so weit wie die Erleuchteten	37
Das Erleben eines Anderen	39
Ist da noch etwas?	41
Die Nichts-Vorstellung	49

vier

Vorstellungen über Bewusstheit	51
Muss ich das Nichts verstehen?	57

fünf

Plaudern und Vogelzwitschern	64
Fernsehverbot aufgehoben	65
Dittmars Kurz-Geschichte	66
Freiheit	68
Was wird wiedergeboren?	73
Ich kann dem Leben nicht entkommen	77

sechs

Gestalten geschieht	82
Vorstellungen, die sich verwirklichen	85
Unterschiedliche Sichtweisen	94

sieben

Der Zauberspruch	97
Ichlosigkeit und Wut	100
Täter	105

acht

Widerstand, Leid und Zusammenziehen	112
Wer denkt?	116
In guten wie in schlechten Zeiten	117
Widerstand gegen Widerstand	118
Körperliche Schmerzen	121

neun

Ausdehnen und Zusammenziehen	123
Hoffnung, Klarheit und die große Liebe	124
Natürliche Anspannung	128
Es ist, wie es ist	131
Ein einziger Zustand	132

zehn

Drei Tage Ichlosigkeit	136
Befriedigt mich die Entspannung?	140
Gedanken fühlen sich nicht so gut an	144
Im Sein ruhen	147
Diese Kraft in mir	151

elf

Papaji, Tony und Nathan	156
Nichts, Etwas und der Kinderspielplatz	161

zwölf

Gedanken fallen lassen	169
Gefühle, Gedanken und Wolken	172
Was ist das »Ich«-Gefühl?	177

Schluss

Superhelden im Tiefschlaf	181
Die einzige Autorität	187

E-Mails

Wozu noch Coaching?	192
Das torlose Tor	194
Und nun?	196
Und was mache ich jetzt damit?	197
Verpassen wir die Gegenwart?	198
Wie erlebt man ohne »Ich«?	199
Vorlieben und Abneigungen	199
Matrix	200
Hilfeleistung und Verantwortung	201
Ein paar Fragen tauchen auf	202
Was ist Zweifel?	202
Wie gehe ich mit Entscheidungen um?	203
Kann die Astrologie den Lebensfilm zeigen?	203
Unsere Verantwortung	205
Das Ego kämpft	213
Ichlosigkeit als »Ich«-Konzept	218
Gelingt es Ihnen, immer bewusst zu sein?	219
Wissenschaftlich	222
Ist ein energetischer Shift notwendig?	223
Wo bleibt die Freude?	228
Wozu über Nondualität reden?	236