

Über Gebühr lieben

Liebe macht uns zu Außenseitern

Übung

Wege zur Liebe

Unsere Welt lieben

Wir sind hier von Bedeutung

Übung

Kosmisches Bewusstsein

9

Worauf man achten sollte

Was ist das Ego?

Wie das Ego von Angst zur Freiheit gelangt

Übung

Die Hindernisse des Egos ausräumen

Wenn Narzissmus auftritt

Macht und Kontrolle

Übung

Unseren Kontrollzwang aufgeben

Der Drang zur Vergeltung

Vergeltung in früher Kindheit

Vergeltung in Beziehungen

Übung

Aufgeben, mit jemandem quitt zu werden

Wie es zu Hass kommt

Übung

Radikale Affirmationen

Nachwort

In unseren Beschränkungen liegt Hoffnung

Anhang 1

Selbstverpflichtungen zu Liebender Güte sich selbst und anderen gegenüber

Anhang 2

Eine Checkliste fürs Wohlbefinden

Über den Autor

VORWORT

Schreiben ist ein Teil meiner spirituellen Praxis. Ich konzentriere mich intensiv auf das Thema, über das ich schreibe. Die Übungen, die ich entwerfe, werden zur Arbeit an mir selbst.

Als ich beschloss, das Thema anzugehen, wie man auf reife Weise liebt, stand ich vor der größten Herausforderung meines Lebens als Schriftsteller. Ich wusste, es würde bedeuten herauszufinden, wie ich Liebe zeige, wie ich geliebt wurde und ob ich vielleicht nicht genug

liebe.

Dieses Buch zu schreiben hat sich tatsächlich als eine wundervoll aufschlussreiche und befreiende Erfahrung erwiesen. Es ist dabei nicht selten zu ganz spezifischen Synchronizitäten, Momenten bedeutsamer Zufälle, gekommen. So habe ich mich aus heiterem Himmel an Menschen erinnert, die mich im Laufe der Jahre geliebt und die für mich gesorgt haben. Ich sah mich dann plötzlich in ihrer Gegenwart und mir wurde bewusst, auf welch vielfältige Weisen sie mir gezeigt haben, wie sehr sie mich liebten. Es war, als würden meine Familie und Freunde zurückkehren, um mir dabei zu helfen zu erkennen, was Liebe ist. Manche dieser Menschen sind vor langer Zeit verstorben, aber ich fühle, dass sie mich noch immer lieben.

Heute verstehe ich, dass all diese Menschen,