

ANTHONY DE MELLO

# Das Leben neu entdecken

AUFWACHEN ZUM GLÜCK

Aus dem Englischen  
von Ulrike Strerath-Bolz

HERDER The logo features a large, stylized number '4' with a smaller '0' nested inside its lower right curve.

FREIBURG · BASEL · WIEN

## Inhalt

Vorwort .....	9
Das Leben neu entdecken .....	11
Glück kommt von Loslassen .....	20
Ihr Leben liegt in Ihrer Hand .....	22
Sie wollen gar nicht raus aus dem Chaos! ....	29
Glück kann man nicht gewinnen – Sie haben es schon! .....	32
Eine falsche Programmierung .....	34
Begehren ist die Wurzel des Leidens .....	35
Anhaftung ist der Feind der Liebe .....	40
Die Formel .....	42
Falsche Glaubenssätze und Illusionen .....	44
Bewahre dein Herz an den Lotusfüßen des Herrn .....	51
Religion und Mystik .....	54
Sollen wir aufhören, zu hoffen, zu träumen, zu trauern? .....	56
Das Chaos aufräumen .....	58
Unabhängigkeit und Erfolg .....	59
Drei Geschichten über die Mystik .....	61

Irreale Angst .....	63
Der Anfang der Freiheit .....	64
Leben widerfährt uns .....	66
Nichts auf dieser Welt bringt Sie aus der Fassung .....	67
Ihre Programmierung verursacht die Aufregung	69
Falsche Glaubenssätze führen zum Tod .....	70
Spiritualität heißt: nicht von der Gnade anderer abhängig zu sein .....	72
Wirf dich in den Lärm der Schlacht .....	75
Vergeude deine Kraft nicht .....	76
Reife heißt: niemandem einen Vorwurf machen	79
Es gibt nichts in den Griff zu kriegen .....	82
Die Schwierigkeiten liegen in der Programmierung .....	84
Geschichten zur Botschaft dieses Buches .....	103
Schwierigkeiten mit anderen Menschen? .....	112
Liebe ist kein Tauschhandel .....	117
Man hat uns Drogen verabreicht .....	121
Aufwachen zum Glück! .....	125