

Inhalt

Vorwort	9
Der Mensch und die Welt	11
Nichts Ursprüngliches ist am Menschen, der blind der Tradition folgt – Wir sind der konventionellen Ehrbarkeit verfallen – Jeder ist für den Krieg verantwortlich – Nur der einzelne kann sich aus den Fesseln der Umwelt befreien – Nur der Furchtlose ist großer Liebe fähig – Jeder Tag muß sein wie der einzige Tag	
Selbsterkenntnis	22
Wir müssen unser eigener Lehrer und Schüler sein – Leben ist Beziehung – Wir lernen uns nur im gegenwärtigen Geschehen kennen – Selbstsicherheit verhindert Selbsterkenntnis – Voreingenommenheit beschränkt alles Tun – Jedes Gefühl der Störung zeugt von unserer Abhängigkeit – Unvoreingenommenes Sehen ist befreiende Handlung	
Achtsamkeit	30
Das Bewußtsein ist Speicherstätte aller Erfahrung – Sich uneingeschränkt zu sehen offenbart die Wahrheit – Achtsamkeit ist ohne Furcht – Achtsamkeit ist geballte Energie – Im unmittelbaren Gewahrsein öffnet sich das Tor zu einer anderen Dimension	
Glückseligkeit	35
Sinnengenuß ist das Grundelement der Gesellschaft – Der Lust folgt das Leid – Erinnerung verkrüppelt den	

Geist – Es gibt keine Freiheit des Denkens – Nur unmittelbare Gegenwärtigkeit kennt ungetrübte Freude	
Egozentrik	40
Jeder ist nur an sich selbst interessiert	
Furcht	42
Wir fürchten uns davor, ein »Niemand« zu sein – Furcht ist ein Produkt der Gedanken – Wer gegenwärtig lebt, kennt keine Furcht	
Gewalt	50
Ohne Gewalt zu sein, öffnet eine neue Lebenssphäre – Der Gewalt ungeschützt zu begegnen heißt, sie aufzuhaben – Ideale schaffen eine heuchlerische Welt – In der Fülle des Augenblicks zu leben heißt, ohne Ideale zu sein	
Abhängigkeit	59
Das Leben ist ein Spiel der Beziehungen – Leitbilder verfälschen unsere Beziehungen – Nur innere Armut führt zur Wahrheit – Jeder Konflikt ist Energieverschwendug – Abhängigkeit zerstört die Lebenskraft – Vergleiche mit anderen verderben uns – Das Wunschedenken ist Ursache aller Widersprüche	
Freiheit	67
Jede Revolte endet im Bürgerlichen – Freiheit ist ein Zustand innerer Abgeschiedenheit – Befreiung ist keine Frage des Zeitablaufs – Freiheit liegt jenseits des Bewußtseinsraumes	
Zeit	71
Die Zeit bringt uns keinen Frieden – Furcht erzeugt den Zeitablauf – Zeit ist Leid	

Tod	74
Wir beginnen zu leben, wenn wir innerlich zu sterben wissen – Wer sterben kann, dem ist jeder Tag voll Zauber – Zu lieben heißt zu sterben – Tod ist Erneuerung – Freiheit vom Ballast der Vergangenheit ist Tod und neues Leben	
Liebe	
77	
Die Suche nach Sicherheit zieht Unsicherheit herbei – Wer Gott anbetet, betet sich selbst an – Wer Sexualität verurteilt, verbannt die Schönheit – Unsere Tränen sind Ausdruck der Selbstbemitleidung – In der Liebe gibt es weder Achtung noch Mißachtung – Liebe kennt keine Pflicht – Die Liebe löst alle Probleme – Liebe ist völlige Selbstpreisgabe	
Schönheit	86
Gedanken und Worte verhindern unmittelbares Sehen – Nur in vollkommener Preisgabe sehen wir Schönheit – Die innere Stille ist Schönheit	
Leitbilder	90
Unsere Beziehungen werden durch Leitbilder bestimmt – Leitbilder sind Vorurteile	
Trennender Raum	92
Das Ichzentrum ist Ursache allen Mißverstehens	
Der Beobachter und das Beobachtete	93
Der Beobachter ist ein Bündel aller vergangenen Erfahrungen – Das höhere Selbst ist eine Denkerfindung – Im unmittelbaren Schauen sind der Beobachter und das Beobachtete eines – Der von allen Bildern freie Geist sieht die Wirklichkeit	

Das Denken	97
Gedanken sind angehäufte Erinnerungen – Denken ist Materie – Unser kleines Gehirn lebt von Konflikten – Denken kann das Lebensproblem nicht lösen – In vollkommener Achtsamkeit schwindet das Denken dahin, und das Schauen beginnt	
Das Schweigen	102
Wir tragen die Last der Vergangenheit mit uns – Wir können nur wachsen, wenn weiter Raum in uns ist – Eines der größten Hindernisse ist unser Kampf um den Erfolg – Innerer Raum und Schweigen führen über die Grenzen des Bewußtseins hinaus – Verneinung aller traditionellen Werte ist ein positiver Akt	
Erfahrung	107
Keine Erfahrung ist ursprünglich – Unser Verlangen nach Wohlsein bestimmt die Erfahrung – Wer sich selbst kennt, sucht nicht mehr	
Meditation	111
Meditation heißt, seiner Gedanken und Gefühle gewahr zu sein – In der Meditation wird der Mensch seiner Vergangenheit ledig	
Religiöse Revolution – Leidenschaft	114
Wir haben durch unser Tun den chaotischen Zustand der Welt verursacht – Der einzelne muß beginnen – Der religiöse Mensch hat keinen Glauben – Alles Tun, alles Leben ist Energie – Reibungen verschwenden Energie – Unsere Voreingenommenheit aufzuheben ist das einzige Problem – Ohne Leidenschaft finden wir nicht zur Wahrheit	