

Inhalt

Vorwort der Herausgeberin der Originalausgabe	11
Vorwort von Vera F. Birkenbihl	13
Einleitung	17
Die Entstehung dieses Buches	18
Die Wahrheit, die in dir lebt	22
Kapitel 1: Du bist nicht dein Verstand	29
Das größte Hindernis auf dem Weg zur Erleuchtung	30
Befreie dich von deinem Verstand	38
Erleuchtung: Über das Denken hinausgehen	43
Emotionen: Die Reaktion des Körpers auf deinen Verstand	47
Kapitel 2: Bewusstsein: Der Weg aus dem Schmerz heraus	57
Erschaffe keinen neuen Schmerz in der Gegenwart	58
Alter Schmerz: Auflösung des Schmerzkörpers	61
Ego-Identifikation mit dem Schmerzkörper	68
Der Ursprung von Angst	70
Die Suche des Egos nach Ganzheit	74

Kapitel 3: Eine Bewegung tief in die Gegenwart hinein	77
Suche dich nicht im Verstand	78
Beende die Illusion von Zeit	80
Nichts existiert außerhalb der Gegenwart	81
Der Schlüssel zur spirituellen Dimension	83
Zugang zur Kraft der Gegenwart	85
Loslassen von psychologischer Zeit	89
Der Wahnsinn psychologischer Zeit	92
Negativität und Leiden haben ihre Wurzeln in der Zeit	94
Finde das Leben, das tiefer ist als deine Lebenssituation	96
Alle Probleme sind Einbildungen des Verstandes	99
Ein Quantensprung in der Entwicklung des Bewusstseins	102
Die Freude des Seins	104
Kapitel 4: Strategien des Verstandes, um die Gegenwart zu vermeiden	109
Der Verlust des Jetzt: Die zentrale Täuschung	110
Gewöhnliche Unbewusstheit und tiefe Unbewusstheit	112
Wonach suchen sie?	116
Die alltägliche Unbewusstheit auflösen	117
Freiheit vom Unglücklichsein	118
Wo immer du bist, sei total gegenwärtig	124
Das innere Ziel deiner Lebensreise	132
Die Vergangenheit kann in deiner Gegenwart nicht überleben	134
Kapitel 5: Der Zustand von Gegenwärtigkeit	139
Er ist nicht das, was du denkst	140
Die esoterische Bedeutung von »Warten«	142

Schönheit erblüht in der Stille deiner Gegenwärtigkeit	144
Das Erkennen von reinem Bewusstsein	147
Christus: Der lebendige Ausdruck deiner göttlichen Gegenwärtigkeit	154
Kapitel 6: Der innere Körper	159
Das Sein ist dein tiefstes Selbst	160
Schau über die Worte hinaus	161
Finde deine unsichtbare und unzerstörbare Realität	164
Verbindung mit dem inneren Körper	166
Transformation durch den Körper	167
Predigt über den Körper	171
Habe tiefe Wurzeln im Inneren	172
Übe Vergebung, bevor du ins Innere des Körpers gehst	175
Deine Verbindung zum Unmanifesten	177
Den Alterungsprozess verlangsamen	179
Das Immunsystem stärken	180
Lasse dich von deinem Atem in den Körper bringen	182
Den Verstand kreativ nutzen	183
Die Kunst des Zuhörens	184
Kapitel 7: Portale und Zugänge zum Unmanifesten	187
Gehe tief in den Körper hinein	188
Die Quelle des Chi	190
Traumloser Schlaf	192
Andere Zugänge	193
Stille	196
Raum	197

Die wahre Natur von Raum und Zeit	201
Bewusstes Sterben	204
Kapitel 8: Erwachte Beziehungen	207
Wo immer du bist, ist der Zugang zum Jetzt	208
Hass-Liebe-Beziehungen	211
Abhängigkeit und die Suche nach Ganzheit	214
Von abhängigen zu erleuchteten Beziehungen	219
Beziehungen als spirituelle Praxis	222
Warum Frauen der Erleuchtung näher sind	232
Den kollektiven weiblichen Schmerzkorper auflösen	235
Gib die Beziehung mit dir selbst auf	243
Kapitel 9: Jenseits von Glücklichsein und Unglücklichsein ist Frieden	247
Das höhere gute Jenseits von gut oder böse	248
Das Ende deines Lebensdramas	252
Vergänglichkeit und die Zyklen des Lebens	255
Negativität nutzen und aufgeben	262
Das Wesen von Mitgefühl	270
Einer anderen Art von Realität entgegen	274
Kapitel 10: Die Bedeutung von Hingabe	283
Die Gegenwart annehmen	284
Von der Verstandesenergie zu spiritueller Energie	290
Hingabe in persönlichen Beziehungen	293
Krankheit in Erleuchtung verwandeln	298
Wenn Unglück zuschagt	301

Leiden in Frieden verwandeln	303
Der Weg des Kreuzes	307
Die Macht zu wählen	310
Anmerkungen	316
Danksagungen	317
Der Autor	319