

# INHALT

## Teil I SELBSTERKENNTNIS

1. Das Geheimnis enthüllt sich	9
2. Auf der Suche nach dem Selbst	13
3. Selbsterkenntnis für alle	19
4. Nicht nur für Gurus?	23
5. Vom Leiden zur Freiheit	27
6. Irrwege und Hindernisse	31
7. Wegweiser nach innen	37

## Teil II DAS SELBST

8. Die ewige Präsenz	47
9. Die Kraft der Aufmerksamkeit	51
10. Die verführerische Welt des Dualismus	53
11. Der Diener und das Geschenk	59
12. Das namenslose Selbst	67
13. Neutraler Beobachter oder verborgene Macht?	75
14. Die unendliche Liebe	79
15. Die Illusion von Trennung	85
16. Jenseits von Richtig und Falsch	89
17. Die frohe Botschaft	93
18. Gedanken zum Abschluss	99

## Teil III PRAKТИSCHE ANREGUNGEN

19. Meditation und Stille	109
20. Natur und Sinne	111
21. Vertrauen und Loslassen	115
22. Verzeihen und Ja	119
23. Der Schlüssel	123