

1. Kapitel ERWACHEN	11
Es gibt nur eine Substanz	14
2. Kapitel Erleuchtete Beziehungen- Was ist Liebe?	21
<i>Man kann sich Liebe nicht erarbeiten</i>	24
Was Liebe nicht ist	25
<i>Die wirkliche Liebe wird</i>	29
<i>durch Institutionen verwaltet</i>	29
<i>Wenn der Verstand versucht zu lieben</i>	30
<i>Liebe geborcht nicht</i>	32
<i>Projektionsfläche der Sehnsüchte</i>	35
<i>Wie Projektionen unsere Wahrnehmung stören</i>	38
<i>Spirituelle Beziehung als Lehrer</i>	41
<i>Sexualität und Beziehung</i>	43
<i>Man kann einen Menschen</i>	46
<i>nicht zur Liebe erziehen</i>	46
Kinder.....	52
<i>Krankheiten als Spiegel der Familie</i>	56
<i>Beziehung statt Erziehung</i>	59
3. Kapitel Grundlagen - die Doppelnatur des Menschen.....	63
<i>Was ist Leben?</i>	66
<i>Erleuchtung</i>	74
<i>Eine neue Lebenskunst.....</i>	79
4. Kapitel Vom Ego zum Selbst	83
<i>Ich denke, also bin ich nicht.....</i>	83
<i>Wie Trennung wirklich entsteht</i>	84
<i>Das Gesetz der Substitution.....</i>	87

<i>Die energetische Ebene von Zeit</i>	91
<i>Gott hat keine Konzepte –</i>	95
<i>Begegnungen der anderen Art</i>	95
<i>Das „Mein“ ist das Fundament jedweder</i>	100
<i>Form von Identifikation</i>	100
<i>Die Illusion der Hingabe</i>	110
<i>Vichara – das Ende der Suche im Außen</i>	117
<i>Multidimensionales Bewusstsein</i>	118
<i>Die Trennung aufgeben lernen</i>	121
5. Kapitel Das Ende von Schmerz und Leid	
<i>ist das Ende der Suche</i>	127
<i>Die Trennung des Ich von seinem Selbst ist die Wurzel allen Leidens</i>	131
<i>Zentrierung der Lebensenergie</i>	134
<i>Alles beginnt und endet mit Bewusstsein</i>	136
<i>Wer bin ich?</i>	138
<i>Dein Denken erschafft die Welt</i>	142
<i>Das Heilige und der Wahnsinn unserer Welt</i>	145
<i>Es gibt keine Stufen der Wachheit</i>	148
<i>oder Erleuchtung, es gibt nur SEIN</i>	148
<i>Ein Beispiel</i>	150
<i>Meditation lässt sich nicht perfektionieren</i>	155
<i>Der Unterschied der ergebnisoffenen Meditation</i>	162
<i>Gnade</i>	163
6. Kapitel Meditation und Erleuchtung –	
<i>Erleuchtung ist keine Erfahrung</i>	167
<i>Du bist, was dein Bewusstsein gerade wahrnimmt</i>	173
<i>Wenn das Ich versucht zu meditieren</i>	175
<i>Die Zeitlosigkeit der Stille –</i>	183
<i>die Kraft, im Becken verankert zu sein</i>	183

<i>Wahrheit - Wahrnehmung - Gewahrsein</i>	187
<i>Suche bedeutet Trennung</i>	190
<i>Dein persönlicher Beitrag zum Frieden</i>	192
<i>Die Einheitserfahrung: Erleuchtetes Wahrnehmen – Von Gegenwart zu Gegenwart</i>	194
<i>Objektlose Meditation</i>	197
<i>Die gesunde Umkehrung deiner Lebensenergie</i>	200
<i>Geburtswehen</i>	202
<i>Die Stille beantwortet alle Fragen</i>	205
<i>Demut</i>	214
7. Kapitel Übungen des Erwachens	216
<i>Übung: Nur eine Substanz</i>	216
<i>Der Prozess des Erwachens</i>	219
<i>Achtsamkeit</i>	223
<i>Der Alltag als Seins-Instrument</i>	225
<i>Der Yoga der Stille</i>	229
<i>Der Ton der Stille</i>	233
8. Kapitel Der große Wandel - vom Sinn des Lebens	236
<i>Haben oder Sein?</i>	237
<i>Tod und Angst – es gibt keinen Schmerzkörper</i>	243
<i>Die Natur kennt keinen Tod – Der Mondzyklus</i>	248
<i>Der Tod beginnt bereits im menschlichen Geist</i>	253
<i>Vom Sinn des Lebens</i>	255
<i>Das Ich erzeugt immer ein Mein</i>	259
<i>Isolierung als Preis deiner Kontrolle</i>	263
<i>Vom Nichthandeln im Handeln</i>	268
9. Kapitel Einleuchtende zeitlose Fragen und Antworten ..	272
<i>Die vier Bewusstseinszustände</i>	278
<i>Thema Meditation</i>	280

Meditation und Geisteskontrolle –	Auflösung des Ich	280
Thema Religion		284
Thema Spirituelle Autoritäten		289
<i>Von Vätern und anderen Erlösungsgestalten</i>		289
Thema Unsterblichkeit		292
Thema Wahlfreiheit		294
Thema Transzendenz		296
Thema Zeit		297
Glossar		300
Seminare und Retreats		