

<b>1. Kapitel ERWACHEN.....</b>	<b>11</b>
Es gibt nur eine Substanz .....	14
<b>2. Kapitel Erleuchtete Beziehungen- Was ist Liebe? .....</b>	<b>21</b>
<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 gehorcht 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
<b>3. Kapitel Grundlagen - die Doppelnatur des Menschen.....</b>	<b>63</b>
<i>Was ist Leben?</i> .....	66
<i>Erleuchtung</i> .....	74
<i>Eine neue Lebenskunst</i> .....	79
<b>4. Kapitel Vom Ego zum Selbst .....</b>	<b>83</b>
<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
<b>5. Kapitel Das Ende von Schmerz und Leid</b>	
<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
<b>6. Kapitel Meditation und Erleuchtung –</b>	
<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
<b>7. Kapitel Übungen des Erwachens.....</b>	<b>216</b>
<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
<b>8. Kapitel Der große Wandel - vom Sinn des Lebens .....</b>	<b>236</b>
<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
<b>9. Kapitel Einleuchtende zeitlose Fragen und Antworten ..</b>	<b>272</b>
<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 .....	