

## **Einleitung 19**

- Die Entstehung dieses Buches 19
- Die Wahrheit, die in dir lebt 22

## **KAPITEL I: Du bist nicht dein Verstand 29**

- Das größte Hindernis auf dem Weg zur Erleuchtung 29
- Befreie dich von deinem Verstand 37
- Erleuchtung: über das Denken hinausgehen 40
- Emotionen: die Reaktion des Körpers auf deinen Verstand 44

## **KAPITEL 2: Bewusstsein: der Weg aus dem Schmerz heraus 53**

- Erschaffe keinen neuen Schmerz in der Gegenwart 53
- Alter Schmerz: Auflösung des Schmerzkörpers 56
- Ego-Identifikation mit dem Schmerzkörper 62
- Der Ursprung von Angst 64
- Die Suche des Egos nach Ganzheit 67

## **KAPITEL 3: Eine Bewegung tief in die Gegenwart hinein 69**

- Suche dich nicht im Verstand 69
- Beende die Illusion von Zeit 70
- Nichts existiert außerhalb der Gegenwart 72
- Der Schlüssel zur spirituellen Dimension 73
- Zugang zur Kraft der Gegenwart 75
- Loslassen von psychologischer Zeit 79
- Der Wahnsinn psychologischer Zeit 81
- Negativität und Leiden haben ihre Wurzeln in der Zeit 83
- Finde das Leben, das tiefer ist als deine Lebenssituation 85
- Alle Probleme sind Einbildungen des Verstandes 87
- Ein Quantensprung in der Entwicklung des Bewusstseins 90
- Die Freude des Seins 91

**KAPITEL 4: Strategien des Verstandes, um die Gegenwart zu vermeiden 95**

- Der Verlust des Jetzt: die zentrale Täuschung 95
- Gewöhnliche Unbewusstheit und tiefe Unbewusstheit 97
- Wonach suchen sie? 100
- Die alltägliche Unbewusstheit auflösen 101
- Freiheit vom Unglücklichsein 102
- Wo immer du bist, sei total gegenwärtig 107
- Das innere Ziel deiner Lebensreise 114
- Die Vergangenheit kann in deiner Gegenwart nicht überleben 116

**KAPITEL 5: Der Zustand von Gegenwärtigkeit 119**

- Es ist nicht das, was du denkst 119
- Die esoterische Bedeutung von „Warten“ 121
- Schönheit erblüht in der Stille deiner Gegenwärtigkeit 122
- Das Erkennen von reinem Bewusstsein 125
- Christus: der lebendige Ausdruck deiner göttlichen Gegenwärtigkeit 131

**KAPITEL 6: Der innere Körper 135**

- Das Sein ist dein tiefstes Selbst 135
- Schau über die Worte hinaus 136
- Finde deine unsichtbare und unzerstörbare Realität 138
- Verbindung mit dem inneren Körper 140
- Transformation durch den Körper 141
- Predigt über den Körper 144
- Habe tiefe Wurzeln im Innern 145
- Übe Vergebung, bevor du ins Innere des Körpers gehst 149
- Deine Verbindung zum Unmanifesten 150
- Den Alterungsprozess verlangsam 152
- Das Immunsystem stärken 153
- Lasse dich von deinem Atem in den Körper bringen 155
- Den Verstand kreativ nutzen 155
- Die Kunst des Zuhörens 156

**KAPITEL 7: Portale und Zugänge zum Unmanifesten 159**

- Gehe tief in den Körper hinein 159
- Die Quelle des Chi 161
- Traumloser Schlaf 163
- Andere Zugänge 164
- Stille 166
- Raum 167
- Die wahre Natur von Raum und Zeit 171
- Bewusstes Sterben 173

**KAPITEL 8: Erwachte Beziehungen 177**

- Wo immer du bist, ist der Zugang zum Jetzt 177
- Hassliebe-Beziehungen 180
- Abhängigkeit und die Suche nach Ganzheit 182
- Von abhängigen zu erleuchteten Beziehungen 187
- Beziehungen als spirituelle Praxis 190
- Warum Frauen der Erleuchtung näher sind 199
- Den kollektiven weiblichen Schmerzkörper auflösen 203
- Gib die Beziehung mit dir selbst auf 208

**KAPITEL 9: Jenseits von Glücklichsein und Unglücklichsein ist Frieden 213**

- Das höhere Gute jenseits von Gut oder Böse 213
- Das Ende deines Lebensdramas 217
- Vergänglichkeit und die Zyklen des Lebens 219
- Negativität nutzen und aufgeben 226
- Das Wesen von Mitgefühl 233
- Einer anderen Art von Realität entgegen 236

**KAPITEL 10: Die Bedeutung von Hingabe 245**

- Die Gegenwart annehmen 245
- Von der Verstandesenergie zu spiritueller Energie 251
- Hingabe in persönlichen Beziehungen 253
- Krankheit in Erleuchtung verwandeln 257
- Wenn Unglück zuschlägt 260
- Leiden in Frieden verwandeln 262
- Der Weg des Kreuzes 265
- Die Macht zu wählen 269

Anmerkungen 272