

Einleitung 19

Die Entstehung dieses Buches 19

Die Wahrheit, die in dir lebt 22

KAPITEL 1: 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 verlangsamen 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 Glücklichein und Unglücklichein 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