

Einleitung 15

Die Entstehung dieses Buches 15

Die Wahrheit, die in dir lebt 18

KAPITEL 1: Du bist nicht dein Verstand 25

Das größte Hindernis auf dem Weg zur Erleuchtung 25

Befreie dich von deinem Verstand 33

Erleuchtung: über das Denken hinausgehen 36

Emotionen: die Reaktion des Körpers auf deinen Verstand 40

KAPITEL 2: Bewusstsein: der Weg aus dem Schmerz heraus 49

Erschaffe keinen neuen Schmerz in der Gegenwart 49

Alter Schmerz: Auflösung des Schmerzkörpers 52

Ego-Identifikation mit dem Schmerzkörper 58

Der Ursprung von Angst 60

Die Suche des Egos nach Ganzheit 63

KAPITEL 3: Eine Bewegung tief in die Gegenwart hinein 65

Suche dich nicht im Verstand 65

Beende die Illusion von Zeit 66

Nichts existiert außerhalb der Gegenwart 68

Der Schlüssel zur spirituellen Dimension 69

Zugang zur Kraft der Gegenwart 71

Loslassen von psychologischer Zeit 75

Der Wahnsinn psychologischer Zeit 77

Negativität und Leiden haben ihre Wurzeln in der Zeit 79

Finde das Leben, das tiefer ist als deine Lebenssituation 81

Alle Probleme sind Einbildungen des Verstandes 83

Ein Quantensprung in der Entwicklung des Bewusstseins 86

Die Freude des Seins 87

KAPITEL 4: Strategien des Verstandes, um die Gegenwart zu vermeiden 91

- Der Verlust des Jetzt: die zentrale Täuschung 91
- Gewöhnliche Unbewusstheit und tiefe Unbewusstheit 93
- Wonach suchen sie? 96
- Die alltägliche Unbewusstheit auflösen 97
- Freiheit vom Unglücklichsein 98
- Wo immer du bist, sei total gegenwärtig 103
- Das innere Ziel deiner Lebensreise 110
- Die Vergangenheit kann in deiner Gegenwart nicht überleben 112

KAPITEL 5: Der Zustand von Gegenwärtigkeit 115

- Es ist nicht das, was du denkst 115
- Die esoterische Bedeutung von „Warten“ 117
- Schönheit erblüht in der Stille deiner Gegenwärtigkeit 118
- Das Erkennen von reinem Bewusstsein 121
- Christus: der lebendige Ausdruck deiner göttlichen Gegenwärtigkeit 127

KAPITEL 6: Der innere Körper 131

- Das Sein ist dein tiefstes Selbst 131
- Schau über die Worte hinaus 132
- Finde deine unsichtbare und unzerstörbare Realität 134
- Verbindung mit dem inneren Körper 136
- Transformation durch den Körper 137
- Predigt über den Körper 140
- Habe tiefe Wurzeln im Innern 141
- Übe Vergebung, bevor du ins Innere des Körpers gehst 144
- Deine Verbindung zum Unmanifesten 146
- Den Alterungsprozess verlangsamen 148
- Das Immunsystem stärken 149
- Lasse dich von deinem Atem in den Körper bringen 151
- Den Verstand kreativ nutzen 151
- Die Kunst des Zuhörens 152

KAPITEL 7: Portale und Zugänge zum Unmanifesten 155

- Gehe tief in den Körper hinein 155
- Die Quelle des Chi 157
- Traumloser Schlaf 159
- Andere Zugänge 160
- Stille 162
- Raum 163
- Die wahre Natur von Raum und Zeit 167
- Bewusstes Sterben 169

KAPITEL 8: Erwachte Beziehungen 173

- Wo immer du bist, ist der Zugang zum Jetzt 173
- Hassliebe-Beziehungen 176
- Abhängigkeit und die Suche nach Ganzheit 178
- Von abhängigen zu erleuchteten Beziehungen 183
- Beziehungen als spirituelle Praxis 186
- Warum Frauen der Erleuchtung näher sind 195
- Den kollektiven weiblichen Schmerzkörper auflösen 197
- Gib die Beziehung mit dir selbst auf 204

KAPITEL 9: Jenseits von Glücklichein und Unglücklichsein ist Frieden 209

- Das höhere Gute jenseits von Gut oder Böse 209
- Das Ende deines Lebensdramas 213
- Vergänglichkeit und die Zyklen des Lebens 215
- Negativität nutzen und aufgeben 222
- Das Wesen von Mitgefühl 229
- Einer anderen Art von Realität entgegen 232

KAPITEL 10: Die Bedeutung von Hingabe 241

Die Gegenwart annehmen 241

Von der Verstandesenergie zu spiritueller Energie 247

Hingabe in persönlichen Beziehungen 249

Krankheit in Erleuchtung verwandeln 253

Wenn Unglück zuschlägt 256

Leiden in Frieden verwandeln 258

Der Weg des Kreuzes 261

Die Macht zu wählen 264

Anmerkungen 268