

Inhalt

Vorwort 11

Der Mensch und die Welt 13

Nichts Ursprüngliches ist am Menschen, der blind der Tradition folgt · Wir sind der konventionellen Ehrbarkeit verfallen · Jeder ist für den Krieg verantwortlich · Nur der Einzelne kann sich aus den Fesseln der Umwelt befreien · Nur der Furchtlose ist großer Liebe fähig · Jeder Tag muss sein wie der einzige Tag

Selbsterkenntnis 29

Wir müssen unser eigener Lehrer und Schüler sein · Leben ist Beziehung · Wir lernen uns nur im gegenwärtigen Geschehen kennen · Selbstsicherheit verhindert Selbsterkenntnis · Voreingenommenheit beschränkt alles Tun · Jedes Gefühl der Störung zeugt von unserer Abhängigkeit · Unvoreingenommenes Sehen ist befreiende Handlung

Achtsamkeit 41

*Das Bewusstsein ist Speicherstätte aller Erfahrung ·
Sich uneingeschränkt zu sehen, offenbart die Wahrheit ·
Achtsamkeit ist ohne Furcht · Achtsamkeit ist geballte
Energie · Im unmittelbaren Gewahrsein öffnet sich das Tor
zu einer anderen Dimension*

Glückseligkeit 49

*Sinnengenuss ist das Grundelement der Gesellschaft ·
Der Lust folgt das Leid · Erinnerung verkriechelt den
Geist · Es gibt keine Freiheit des Denkens · Nur
unmittelbare Gegenwärtigkeit kennt ungetrübte Freude*

Egozentrik 55

Jeder ist nur an sich selbst interessiert

Furcht 59

*Wir fürchten uns davor, ein »Niemand« zu sein ·
Furcht ist ein Produkt der Gedanken · Wer gegenwärtig lebt,
kennt keine Furcht*

Gewalt 71

*Ohne Gewalt zu sein, öffnet eine neue Lebenssphäre ·
Der Gewalt ungeschützt zu begegnen, heißt, sie aufzuheben ·
Ideale schaffen eine heuchlerische Welt · In der Fülle des
Augenblicks zu leben, heißt, ohne Ideale zu sein*

Abhängigkeit

83

Das Leben ist ein Spiel der Beziehungen · Leitbilder verfälschen unsere Beziehungen · Nur innere Armut führt zur Wahrheit · Jeder Konflikt ist Energieverschwendung · Abhängigkeit zerstört die Lebenskraft · Vergleiche mit anderen verderben uns · Das Wunschdenken ist Ursache aller Widersprüche

Freiheit

95

Jede Revolte endet im Bürgerlichen · Freiheit ist ein Zustand innerer Abgeschlossenheit · Befreiung ist keine Frage des Zeitablaufs · Freiheit liegt jenseits des Bewusstseinsraumes

Zeit

101

Die Zeit bringt uns keinen Frieden · Furcht erzeugt den Zeitablauf · Zeit ist Leid

Tod

105

Wir beginnen zu leben, wenn wir innerlich zu sterben wissen · Wer sterben kann, dem ist jeder Tag voll Zauber · Zu lieben, heißt zu sterben · Tod ist Erneuerung · Freiheit vom Ballast der Vergangenheit ist Tod und neues Leben

Liebe

111

Die Suche nach Sicherheit zieht Unsicherheit herbei · Wer Gott anbetet, betet sich selbst an · Wer Sexualität verurteilt, verbannt die Schönheit · Unsere Tränen sind Ausdruck der Selbstbemitleidung · In der Liebe gibt es weder Achtung noch Missachtung · Liebe kennt keine Pflicht · Die Liebe löst alle Probleme · Liebe ist völlige Selbstpreisgabe

| | |
|---|-----|
| Schönheit | 123 |
| <i>Gedanken und Worte verhindern unmittelbares Sehen · Nur in vollkommener Preisgabe sehen wir Schönheit · Die innere Stille ist Schönheit</i> | |
| Leitbilder | 129 |
| <i>Unsere Beziehungen werden durch Leitbilder bestimmt · Leitbilder sind Vorurteile</i> | |
| Trennender Raum | 133 |
| <i>Das Ichzentrum ist Ursache allen Missverstehens</i> | |
| Der Beobachter und das Beobachtete | 135 |
| <i>Der Beobachter ist ein Bündel aller vergangenen Erfahrungen · Das höhere Selbst ist eine Denkerfindung · Im unmittelbaren Schauen sind der Beobachter und das Beobachtete eines · Der von allen Bildern freie Geist sieht die Wirklichkeit</i> | |
| Das Denken | 141 |
| <i>Gedanken sind angehäufte Erinnerungen · Denken ist Materie · Unser kleines Gehirn lebt von Konflikten · Denken kann das Lebensproblem nicht lösen · In vollkommener Achtsamkeit schwindet das Denken dahin, und das Schauen beginnt</i> | |
| Das Schweigen | 149 |
| <i>Wir tragen die Last der Vergangenheit mit uns · Wir können nur wachsen, wenn weiter Raum in uns ist · Eines der</i> | |

größten Hindernisse ist unser Kampf um den Erfolg · Innerer Raum und Schweigen führen über die Grenzen des Bewusstseins hinaus · Verneinung aller traditionellen Werte ist ein positiver Akt

Erfahrung

157

Keine Erfahrung ist ursprünglich · Unser Verlangen nach Wohlbefinden bestimmt die Erfahrung · Wer sich selbst kennt, sucht nicht mehr

Meditation

163

Meditation heißt, seiner Gedanken und Gefühle gewahr zu sein · In der Meditation wird der Mensch seiner Vergangenheit ledig

Religiöse Revolution – Leidenschaft

167

Wir haben durch unser Tun den chaotischen Zustand der Welt verursacht · Der Einzelne muss beginnen · Der religiöse Mensch hat keinen Glauben · Alles Tun, alles Leben ist Energie · Reibungen verschwenden Energie · Unsere Voreingenommenheit aufzuheben, ist das einzige Problem · Ohne Leidenschaft finden wir nicht zur Wahrheit