

Manuel Schoch

Das Tao des Glücks

Ashtavakra – Meditationen
zu Texten altindischer Weisheit

AT Verlag

8 Vorwort

11 Das erste Sutra

- 13 Das Bewusstsein als Zeuge
- 15 Der Handelnde und der Beobachter
- 17 Wie wir unserer Befreiung im Wege stehen
- 18 Spiele des Geistes
- 19 Der Wunsch nach Erleuchtung
- 22 Der Zustand des Glücks
- 23 Hinter der Maske
- 25 Der freie Wille
- 27 Moderne Meditation
- 29 Der Raum der Stille
- 31 Mit den Sinnen wahrnehmen
- 31 Licht als Religion
- 32 Bewusstsein und Herzenergie
- 33 Stille des Herzens

37 Das zweite Sutra

- 39 Hinaus- und Hineinschauen
- 40 Der Akt der Projektion
- 42 Die Kunst der Beobachtung
- 43 Der Raum der Nichtreaktion
- 44 Bewusstsein und Beobachtung
- 46 Keine Trennung

47	Das Ganze beobachten
48	Die Freiheit des einen Geistes
50	Die Macht der Reaktivität
51	Wie du denkst, so bist du
53	Wirklichkeit und Projektion
56	Die Schlange des Ego
57	Denkprozesse
60	Der Vorgang des Tuns
60	Verlangen erzeugen
61	Erwachen
64	Das Verlangen beobachten

65 Das dritte Sutra

67	Der Beobachter sein
69	Das Ende der Trennung
70	Fessel und Unschuld
74	Verwirrung erzeugt Beobachtung
75	Die Fessel der Motivation
77	Nichts tun
78	Vertrauen und Glaube
79	Vertrauen ins Bewusstsein
81	Form und Stille
83	Stille
84	Sein mit dem, was ist
86	Reflektierendes Bewusstsein
87	Die Stille der Leere

89 Das vierte Sutra

91	Das spirituelle Ego
93	Das Ego umgehen
95	Still werden
96	Die Struktur der Gefühle

99	Ein dritter Zustand
101	Verlorene Verbindungen
102	Über das Ego hinausgehen
105	Wissen, dass da nichts ist
108	Um das Ego herumschleichen
108	Die Stimmung nähren
110	In Stille versinken

111 **Das fünfte Sutra**

113	Illusion erzeugen
114	Mit dem Herzen leben
116	Jenseits des Verlangens
118	Angst und Verlangen
119	Eine Frage der Motivation
120	Das Selbst vergessen
121	Bewusstsein ohne Anstrengung
124	Nichts Außergewöhnliches
125	Das Ganze sehen
128	Bindung an Loslösung
131	Der Wunsch nach Befreiung
133	Mit dem Herzen arbeiten

135 **Das sechste Sutra**

139	Das Glück an sich
140	Angst erzeugen
145	Ergebnisse sind wie Äpfel
148	Verwandlung durch Beobachtung
149	Weg von der Landkarte
154	Das Identifikationsspiel
155	Alle Wesen im Selbst

160 **Über den Autor**