

Alan Clements

# DER IMPULS ZUR FREIHEIT

Lehrjahre in Birma

Aus dem amerikanischen Englisch

übersetzt von Oliver Fehn

Edition Spuren

# INHALTSVERZEICHNIS

Einführung 11

## TEIL 1: Das Ringen um Freiheit

Nach der Quelle des Leidens suchen 21

Eine Abkehr von der Welt 25

Die äußere Form ist nützlich, doch das Bewusstsein befreit 31

Die Augen des Feindes 37

Brennen in einer Welt in Flammen 43

Verantwortung für den eigenen Geist übernehmen 47

Das Herz der Dunkelheit 55

Das Streben nach mehr Authentizität 59

Lass uns tanzen! 63

Die Transformation des Bewusstseins 77

Ich bin die Freiheit, die ich suche 81

Der Kampf für die Freiheit 85

Tiefes Vertrauen 93

Freiheit hat kein Markenzeichen 97

Der Jedermann 103

Eine Revolution des Geistes 107

Liebe ist Handeln: Lass dir Zeit, nimm dir eine Person nach der anderen vor 111

Leid und Gnade 117

Pioniere des Bewusstseins 123

## TEIL 2: Bewusstsein, Meditation und das große Unbekannte

- Bewusstsein ist unser Zuhause 129
- Dharma-Intelligenz – der Weg zur Befreiung 135
- Meditation – das Studium des Bewusstseins 139
- Das innerste Wesen der Meditation 143
- Mit dem sein, was ist 149
- Die Schwerelosigkeit des Nicht-Anhaftens 157
- Bist du erleuchtet? 163
- Spirituelle Dringlichkeit 169
- Ist Meditation das Praktizieren von Narzissmus? 175
- Ein Hauch von Liebe 181
- Sich dem Leben hingeben, voll und ganz 187
- Mein Bett der Gnade 193
- Ein wahrer spiritueller Freund 199
- In den Strom der Befreiung eintreten 205
- Von der Freiheit gibt es keinen Urlaub 211
- Unsere Präsenz ist alles, was wir haben 215
- Seltsam ist das Alltagsleben 221
- Glückliche Fügungen 229
- Achtsamkeit befreit, nicht das Verlangen nach Freiheit 233
- Das Ende vom Anfang 241
- Politisierte Präsenz – leben jenseits von Nirvana 243
- Ein Blick zurück: damals und heute 247
- Eine realistische Einstellung entwickeln 255

### TEIL 3: Welt-Dharma – Befreiung durch Leben

- Die geheimnisvolle Gesamtheit, die wir sind 263
- Ich bin meine Beziehungen 269
- Existentielles Menschsein 271
- Erwachte Gegenwart – eine befreiende Nähe 275
- Das Leben ist niemals allein 279
- Gemeinsam sein – wir und jetzt! 283
- Die Zukunft der Freiheit 291
- Das Wiedererwachen der Schönheit 299
- Freiheit ist sich selber Lohn 303
- Die Liebe macht uns frei 311
- Berührt werden 317
- Das natürliche Leben 323
- Leben als freier Mensch 327

Danksagungen 337

Der Autor 339