

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