

# Inhalt

Vorwort der Herausgeberin	7
<b>1 • Niemand sein</b>	<b>9</b>
<b>2 • Unser Bewusstsein umstülpen</b>	<b>17</b>
<b>3 • Zu unserer wahren Natur erwachen</b>	<b>27</b>
<b>4 • Erleuchtung als eine gewöhnliche menschliche Erfahrung</b>	<b>35</b>
<b>5 • Die Kunst, sich am Leben zu freuen</b>	<b>45</b>
<b>6 • Unbedingte Freiheit</b>	<b>53</b>
<b>7 • In Liebe zerschmelzen</b>	<b>63</b>
<b>8 • Transzendente Glückseligkeit</b>	<b>75</b>
<b>9 • Den Geist entspannen</b>	<b>81</b>
<b>10 • Einen Blick auf die Wahrheit erhaschen</b>	<b>91</b>
<b>11 • Verrückte Liebe – ein ekstatischer Weg zur Überschreitung des Geistes</b>	<b>99</b>
<b>12 • Reines Gewahrsein ist in jedem Moment zugänglich</b>	<b>107</b>
<b>13 • Ekstatisches Mitgefühl</b>	<b>117</b>
<b>14 • Zum wahren Leben erwachen</b>	<b>125</b>
<b>15 • Hingabe – sich ganz dem gegenwärtigen Augenblick übergeben</b>	<b>135</b>
Der Autor Anam Thubten	144