

# Inhalt

<b>Einführung in den allumfassenden Zen-Weg.....</b>	<b>11</b>
Das wahre Selbst, die Urquelle allen Lebens.....	11
Die allumfassende Ganzheit des Seins.....	14
<b>1. Alles ist der Eine Geist.....</b>	<b>17</b>
Unsere ursprüngliche, göttliche Natur.....	19
Die Nur-Geist-Lehre des Zen .....	23
<b>2. Die grenzenlose Weite des Geistes.....</b>	<b>27</b>
Bewusstseinsverengung .....	29
Im Schattendunkel der Maya.....	33
<b>3. Zen – jenseits des Denkens.....</b>	<b>37</b>
Das augenblickliche Erfassen der Wirklichkeit .....	39
Befreiung vom Denkzwang .....	42
Im reinen Gewahrsein des Geistes.....	45
<b>4. Die Suche nach dem Glück .....</b>	<b>49</b>
Bewusstwerdung der Vergänglichkeit.....	51
Innere Losgelöstheit.....	55

<b>5. Der Weg zur höheren Bewusstheit.....</b>	<b>59</b>
Die Natur des Geistes verstehen.....	61
Loslösung von Konzepten.....	65
<b>6. Die Wirklichkeit unseres ursprünglichen Seins .....</b>	<b>69</b>
Im Ozean der Wandelwelt.....	71
Ursprüngliches Buddha-Wesen .....	75
<b>7. Die Unsterblichkeit des wahren Selbst .....</b>	<b>79</b>
Die Illusion der Persönlichkeit.....	81
Im Augenblick des Todes .....	84
Das ewige, unwandelbare Selbst .....	87
<b>8. Die immerwährende Gegenwart des Selbst .....</b>	<b>91</b>
Die Erfahrung unseres wahren Seins.....	93
Die ewige Quelle allen Lebens .....	95
Die Flüchtigkeit des Lebens .....	97
<b>9. Das wahre Selbst als das ewige »Ich bin« .....</b>	<b>101</b>
Die ursprüngliche Quelle aller Dinge.....	103
Das ewige »Ich bin« .....	106
<b>10. Der Aufgang des inneren Lichtes.....</b>	<b>109</b>
Der mystische Tod .....	111

Die Höhle des Herzens .....	113
Das strahlende Licht der Wirklichkeit .....	116
<b>11. Rückkehr zum Ursprung allen Seins.....</b>	<b>119</b>
Gott und Ich sind eins .....	121
Blitzartige Erleuchtung .....	123
Die Feuertaufe des Geistes.....	126
<b>Glossar.....</b>	<b>129</b>
<b>Kontaktadresse .....</b>	<b>135</b>