

INHALT

Einführung in den allumfassenden Zen-Weg	9
Das wahre Selbst, die Urquelle allen Lebens	9
Die allumfassende Ganzheit des Seins	11
I. Alles ist der Eine Geist	15
Unsere ursprüngliche, göttliche Natur	16
Die Nur-Geist-Lehre des Zen	18
II. Die grenzenlose Weite des Geistes	23
Bewusstseinsverengung	24
Im Schattendunkel der Maya	26
III. Zen – jenseits des Denkens	31
Das augenblickliche Erfassen der Wirklichkeit	32
Befreiung vom Denkzwang	34
Im reinen Gewahrsein des Geistes	36
IV. Die Suche nach dem Glück	41
Bewusstwerdung der Vergänglichkeit	42
Innere Losgelöstheit	45
V. Der Weg zur höheren Bewusstheit	49
Die Natur des Geistes verstehen	50
Loslösung von Konzepten	52

VI. Die Wirklichkeit unseres ursprünglichen Seins	57
Im Ozean der Wandelwelt	58
Ursprüngliches Buddha-Wesen	60
VII. Die Unsterblichkeit des wahren Selbst	63
Die Illusion der Persönlichkeit	65
Im Augenblick des Todes	67
Das ewige, unwandelbare Selbst	69
VIII. Die immerwährende Gegenwart des Selbst	73
Die Erfahrung unseres wahren Seins	74
Die ewige Quelle allen Lebens	75
Die Flüchtigkeit des Lebens	77
IX. Das wahre Selbst als das ewige »Ich bin«	81
Die ursprüngliche Quelle aller Dinge	83
Das ewige »Ich bin«	85
X. Der Aufgang des inneren Lichtes	89
Der mystische Tod	90
Die Höhle des Herzens	92
Das strahlende Licht der Wirklichkeit	93
XI. Rückkehr zum Ursprung allen Seins	97
Gott und Ich sind eins	98
Blitzartige Erleuchtung	100
Die Feuertaufe des Geistes	101
Glossar	104
Kontaktadresse	109