

Inhaltsverzeichnis

Einführung	9
Unser inneres Leben ist ebenso erstaunlich, verwirrend und mysteriös wie die unendlichen Weiten des Kosmos.	
Das Wichtigste – was ist das?	13
Kein spiritueller Lehrer, egal wie weise, und keine Lehre, egal wie tiefgründig, kann ein Ersatz dafür sein, selbst herauszufinden, was für dich das Wichtigste ist.	
Die Kraft einer guten Frage	18
Du musst bereit sein, gegen den Strich zu gehen, gegen die Konsensrealität.	
Wem dienst du?	23
Es geht nicht darum, eine nette Person zu sein. Es geht um etwas viel Tieferes als das.	
Das Hindernis als Weg	30
Um dein Gesicht zu zeigen, musst du die Maske fallenlassen.	
An der Schnittstelle von Liebe und Gnade	36
Spiritualität im tiefsten Sinne erweckt uns zu dem, was wir sind. Sie befreit unsere natürliche menschliche Art, damit wir wohltätig, liebevoll und freundlich in der Welt präsent sind.	
Die Bereitschaft, dem Unbekannten zu vertrauen	40
Gnade erscheint in vielfältiger Gestalt – manchmal ganz einfach, wie ein Geschenk, und manchmal wie eine Last.	
Überraschungsmoment	44
Dieser Moment ist reine Magie. Es ist nicht zu glauben, wie außergewöhnlich dieser Moment ist.	

Die Vielgestaltigkeit des Einen	48
Alles ist in jedem Moment ein Produkt von allem anderen.	
Schicksalsschläge	53
Sich auf die ganze Tiefe des Daseins einzulassen, braucht tiefes Vertrauen.	
Lebenswichtige Momente	59
Verweile im Nicht-Wissen.	
Die tiefe Weisheit der Ungewissheit	62
Bewegen oder fallen.	
Das Leben ist eine Abfolge ungewisser Momente	68
Angst bedeutet nicht immer gleich Gefahr.	
Trifft du den Buddha unterwegs...	74
Es gibt keine geheime Essenz, die immun ist gegen die Welt des Wandels.	
Das schmutzige kleine Geheimnis der spirituellen Praxis	83
Beim Erwachen geht es darum, loszulassen wie wir unsere Welt wahrnehmen.	
Bereitschaft zur Begegnung mit der Stille	87
Alle Erfahrungen sich selbst zu überlassen ist Meditation.	
Das Herz der Kontemplation	93
Unsere wahre Natur ist das, was kein Gegenteil hat.	
Immer schon in Meditation	99
Gewahrsein und Stille sind die intimsten und deutlichsten Merkmale des Bewusstseins.	
Wenn das Universum sich selbst betrachtet ...	104
... sieht es nichts.	

Des Bewusstseins bewusst	111
Es ist gut möglich, dass ich nicht bin, was ich dachte.	
Erkenne dich selbst	120
Wenn wir nach innen schauen, sehen wir, dass alles, was wir sind, bereits da ist, bevor die Gedanken kommen.	
Deine ganze Umwelt bist du selbst	126
Die Dinge und ihre Umgebung sind ein und dasselbe.	
Vorgedankliche Erfahrung	129
Alle Existenz ist Gott, einschließlich desjenigen, der das erkennt.	
Die einfache Freude am Sein	135
Es ist nützlich darüber nachzudenken, was Glück ist.	
Unberührter Buddha-Geist	143
Es ist die Leere, in der alles erscheint.	
In Stille sein	150
Was bedeutet es, wenn wir sagen: „Ich bin“?	
Geburt, Leben und Tod erforschen	155
Zu keinem Zeitpunkt ist die Welle etwas anderes als der Ozean, und zu keinem Zeitpunkt ist der Ozean etwas anderes als die Welle.	
Du bist Buddha	166
Deine Form wird irgendwann aus dem Sein verschwinden – verwirklicht oder nicht – aber die Wirklichkeit kennt kein Kommen oder Gehen.	
Über den Autor	174