

# Inhaltsverzeichnis

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

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

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