

# Inhalt

|  |     |
|--|-----|
| <i>Vorwort</i> .....                                 | 9   |
| <b>I. Kampf</b>                                      |     |
| <i>Wirbel und stehende Gewässer</i> .....            | 14  |
| <i>Der Kokon des Schmerzes</i> .....                 | 24  |
| <i>Sisyphos und die Last des Lebens</i> .....        | 34  |
| <i>Wie reagieren wir auf Druck?</i> .....            | 43  |
| <i>Die Sockelleiste</i> .....                        | 52  |
| <b>II. Opfer</b>                                     |     |
| <i>Sich als Opfer fühlen</i> .....                   | 64  |
| <i>Das Versprechen, das nie eingelöst wird</i> ..... | 69  |
| <i>Gerechtigkeit</i> .....                           | 79  |
| <i>Vergebung</i> .....                               | 81  |
| <i>Die Rede, die keiner hören will</i> .....         | 83  |
| <i>Das Auge des Wirbelsturms</i> .....               | 96  |
| <b>III. Trennung und Vergebung</b>                   |     |
| <i>Was kann uns verletzen?</i> .....                 | 104 |
| <i>Das Subjekt-Objekt-Problem</i> .....              | 117 |
| <i>Integration</i> .....                             | 129 |
| <i>Der Streit um Tomaten</i> .....                   | 134 |
| <i>Du sollst nicht urteilen</i> .....                | 142 |
| <b>IV. Veränderung</b>                               |     |
| <i>Den Boden bereiten</i> .....                      | 154 |
| <i>Von der Erfahrung zum Erfahren</i> .....          | 161 |
| <i>Das kalte Lager</i> .....                         | 166 |

|   |     |
|---|-----|
| <i>Eiswürfel schmelzen</i> .....                          | 179 |
| <i>Die Burg und der Wallgraben</i> .....                  | 187 |
| <b>V. Bewusstsein</b>                                     |     |
| <i>Das Paradox des Bewusstseins</i> .....                 | 200 |
| <i>Bei Sinnen sein</i> .....                              | 212 |
| <i>Aufmerksamkeit bedeutet Aufmerksamkeit</i> .....       | 226 |
| <i>Falsche Verallgemeinerungen</i> .....                  | 234 |
| <i>Auf den Körper hören</i> .....                         | 244 |
| <b>VI. Freiheit</b>                                       |     |
| <i>Die sechs Stadien des Übungsweges</i> .....            | 250 |
| <i>Neugier und Besessenheit</i> .....                     | 259 |
| <i>Transformation</i> .....                               | 272 |
| <i>Der natürliche Mensch</i> .....                        | 280 |
| <b>VII. Wunder</b>  |     |
| <i>Der Sturz</i> .....                                    | 296 |
| <i>Das Gurren einer Taube und die kritische Stimme</i> .. | 304 |
| <i>Freude</i> .....                                       | 311 |
| <i>Chaos und Wunder</i> .....                             | 321 |
| <b>VIII. Einfach Zen</b>                                  |     |
| <i>Vom Drama zum Nicht-Drama</i> .....                    | 332 |
| <i>Der einfache Geist</i> .....                           | 341 |
| <i>Dorothy und die verschlossene Tür</i> .....            | 345 |
| <i>Durch die Wüste wandern</i> .....                      | 358 |
| <i>Geben</i> .....  | 363 |
| <b>Anhang</b>   |     |
| <i>Anmerkungen</i> .....                                  | 366 |
| <i>Glossar</i> .....                                      | 367 |