

# Inhalt

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

<i>Eiswürfel schmelzen</i> .....	179
<i>Die Burg und der Wallgraben</i> .....	187
V. Bewusstsein	
<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
VI. Freiheit	
<i>Die sechs Stadien des Übungsweges</i> .....	250
<i>Neugier und Besessenheit</i> .....	259
<i>Transformation</i> .....	272
<i>Der natürliche Mensch</i> .....	280
VII. Wunder	
<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
VIII. Einfach Zen	
<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
Anhang	
<i>Anmerkungen</i> .....	366
<i>Glossar</i> .....	367