

INHALT

Eine Verbeugung zu Anfang	9
Einleitung: Ein paar ehrliche Fragen	12

ERSTER TEIL

DIE VORBEREITUNG DER EKSTASE	23
1 Baba Yaga und die Sehnsucht nach dem Ganzen	25
2 Die Wächter des Herzens: Lichtblicke im Tränenmeer	49
3 Die Feuer der Ermächtigung	64

ZWEITER TEIL

DIE TORE DES ERWACHENS	87
4 Weltmutter Herz: Das Tor des Erbarmens	91
5 Alles und Nichts: Das Tor der Leere	101
6 Wanderer Mensch, wer bist du wirklich? Satori und das Tor der Allverbundenheit	114
7 Das torlose Tor: Die ewige Gegenwart	124

DRITTER TEIL

KEIN ABSCHIED NACH DER ERLEUCHTUNG	137
8 Nach dem Satori: Die Landkarten des Erwachens	139
9 Erleuchtung ist kein Ruhestand	155
10 Die schmutzige Wäsche	173

VIERTER TEIL	
DIE GRÜNDLICHE WÄSCHE	195
11 Das Mandala des Erwachens: Was lasse ich aus?	197
12 Dieser ganze Körper, der Buddha	209
13 Wache Gefühle, alltägliches Reifen	233
14 Das Familienkarma akzeptieren	258
15 Viele Geschwister: Das Geschenk der Gemeinschaft	282
16 Achtsam mit allem, was ist	306
17 Das Lachen des Weisen	330
Anhang	349
Danksagungen	351
Quellennachweis	353
Index	357