

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 |