

VORWORT von Ken Wilber	13
VORWORT von Hal & Sidra Stone	18
EINFÜHRUNG	21

1 BIG MIND – BIG HEART 23

2 OST UND WEST ÜBERBRÜCKEN: DIE BEIDEN WURZELN DES BIG MIND 33

Wie Voice Dialogue funktioniert	37
Das torlose Tor passieren	40
Keine besonderen Voraussetzungen oder Vorbereitungen sind erforderlich	45
Der Weg des Nicht-Strebens	46
Jede und jeder kann es	49
Die Position ändern und Distanz zum Selbst schaffen	53
Keine Anstrengung	55
Perspektiven ändern	56
Integriertes Frei-Wirken, das letztendliche Ziel	58

3 WIE SIE MIT DIESEM BUCH ARBEITEN KÖNNEN 61

In die Stimme gelangen	66
------------------------	----

4 STIMMEN DES SELBST 71

Der Beschützer	73
Der Kontrolleur	76
Der Skeptiker	80
Die Angst	83
Wut	86
Das Beschädigte Selbst	88
Das Opfer	90
Das Verletzliche und Unschuldige Kind	92
Der Dualistische Geist	93
Verlangen	94
Der Suchende, Strebende Geist	95
Der Geist, der nach Dem Weg strebt	96
Dem Weg folgen	99

5 NICHT-DUALISTISCHE UND TRANSZENDENTE STIMMEN 103

- Der Weg 105
- Big Mind 106
- Big Heart 109
- Yin oder Weibliches Mitgefühl 110
- Yang oder Männliches Mitgefühl 111
- Yin/Yang Mitgefühl (Integriertes
Weibliches/Männliches Mitgefühl) 111
- Der Meister 113
- Integrierter Frei-Wirkender Mensch 114
- Große Freude 118
- Große Dankbarkeit und Wertschätzung 119
- Der Große Narr, der Große Joker 121

6 DREIECKE: DUALISTISCH UND NICHT- DUALISTISCH UMFASSEN UND ÜBERSTEIGEN 125

- Das Selbst 130
- Nicht-Selbst 131
- Das Einzigartige Selbst (Selbst und Nicht-Selbst übersteigend) 133
- Angst 135
- Nicht-Angst 136
- Das Wahre Selbst (Angst und Nicht-Angst übersteigend) 137
- Der Dualistische Geist 137
- Der Nicht-Dualistische Geist 141
- Das Wahre Selbst
(Dualität und Nicht-Dualität übersteigend) 143

7 DIE ZEHN PERFEKTIONEN DER VORTREFFLICHKEIT 147

- Großzügigkeit 149
- Weise oder Angemessene Handlung 156
- Beharrlichkeit oder Rechte Anstrengung 163
- Geduld 167
- Zazen (Zen-Meditation) 169
- Transzendente Weisheit 174
- Geschickte Hilfsmittel 175
- Absicht 177
- Macht 177
- Höchste Weisheit 179

8 DIE ACHT GEWAHRSEINS-QUALITÄTEN DES ERWACHTEN GEISTES 183

Wenige Wünsche und wenig Verlangen haben 185

Zufriedenheit kennen 187

Ruhe genießen 187

Sorgfalt 188

Bedachtsamkeit 189

Meditation 190

Weisheit 191

Achtsamkeit in der Sprache 193

9 VON HIER AUS WEITER 195

Wie kann ich üben 199

Die Haltung des Körpers in der Meditation 200

Die Haltung des Geistes in der Meditation 204

Biografie 211