

Inhalt

Vorwort	11
 I. Selbst-Bild	 17
Koan I	19
Du bist falsch	21
Die unbeachteten Pralinen	26
Ich muss mich ändern	30
Der perfekte Mensch	35
Welchen Sinn hat mein Leben?	41
Weh, was ist das?	44
Ich bin ich	50
Ich hier drinnen, da draußen die Welt	54
Der Kern in der Kirsche	58
Richtig und Falsch	63
Es war einmal	67
Hier und Jetzt	72
Werden und Vergehen	75
Erkenne dich selbst	80

Inhalt

II. Selbst-Annahme	87
Koan II	89
In Zeitlupe durch den verregneten Park	91
Innehalten	94
Sich selbst vergeben	101
Ungeladene Gäste	109
Annehmen heißt nicht hinnehmen	114
Lotus oder Zyclame	116
Einatmen, Ausatmen	120
Der stille Zeuge	122
Was ist, ist	126
Wissen und Nicht-Wissen	129
Das Persönliche im Unpersönlichen	134
Ein leeres Boot	139
Indras Netz	144
So wie du bist	148
Der Mensch, der an einem Ast hängt	155
III. Übungen	163
Koan III	165
Sutra der liebenden Güte	167
Sich einen Baum aussuchen	171
Wie fühlt sich mein Körper an	174
Wahrnehmen, nicht verändern	176
Meditation der liebenden Güte	178
Das Herzkreis-Ritual	183
Was ist ein Koan?	188

Inhalt

Danksagung	198
Anhang	201
Literaturhinweise	201
Anmerkungen	203