

Inhalt

Vorwort	10
Diese Schule ist für alle da	13
Kleine und große Lehrmeister	18
Persönliche Lehrmeister	23
Meine größten Lehrer	26
Formell und informell	29
Eine Geschichte, viele Perspektiven	32
Die Armbanduhr	36
Mein Kissen, mein Geist und ich	40
Das Telefon des Windes	46
Eine elegante Diebin	49
Ein Notenblatt als Lehrer	53
Der innere Kritiker ist immer dabei	56
Das innere Licht strahlt	60
Du bist spitze!	64
Es geht immer noch ein bisschen mehr	69
Ein Lieblingsmantra	73
	5

Der schwarze Schmetterling	77
Der militante Buddhist	82
Das Haus Gottes	85
Schüler und unvollkommene Lehrer	91
Stille erfahren	94
Stille und ihre Facetten	98
Was ist das?	101
Freiheit schmecken	106
Frei sein, wo immer wir sind	109
Der Baum, mein Lehrer	111
Der Spargelbauer	115
Eine außergewöhnliche Begegnung	118
Die blaue Teetasse	122
Ein kleines Blatt mit großer Bedeutung	124
Der edle Tee	130
Das Haar eines Panthers	133
Die Angst, ein großer Lehrmeister	137
Der innere Kritiker und die eigenen Schattenanteile	141

Per Du mit dem inneren Kritiker	145
Der Guru und seine unvollkommenen Schüler	149
Enttäuscht werden	152
Tu möglichst wenig von dem, was du bereuen könntest	159
Die Unvorhersehbarkeit des Lebens	162
Vom Millionär zum Bettelmönch	164
Loslassen	167
Jeder Mensch ist ein Buch voller Geschichten	170
Wann ist es endlich genug?	177
Übernimm dich nicht	180
10 x 8	185
Das Kissen, das Herz und die Geduld	190
Es hört nie auf	199
Literatur	202
Über mich	207