

INHALT

Vorwort <i>Von Jan Chozen Bays</i>	9
Einleitung <i>Von Brenda Beck Hess</i>	17
Erster Teil	
<i>Erfahrung</i>	25
Das Einzige, was wir wissen müssen	27
Was wollen Sie wirklich?	31
Schnee, einfach nur Schnee	34
Aufs und Abs und der Raum dazwischen	38
Wahrnehmen und sein	42
Zweiter Teil	
<i>Konditionierung</i>	51
Die eiskalte Couch	53
Sehen, was man tut	61
Unsere wichtigste Aufgabe	68
Das Wesen des Selbst	76
Bei der Praxis geht es um Ihr Leben	84
Den Fluchtweg abschneiden	92
Das Leben ist kein Ding	98

Dritter Teil	
<i>Die Arbeit</i>	107
Unser innerer Kampf	109
Nichts greifen, nichts ablehnen	114
Keine Anstrengung – riesige Anstrengung	119
Was ist Praxis?	126
Was wir im Körper festhalten	133
Alle praktizieren	139
Wie wir die Dinge haben wollen	146
Vierter Teil	
<i>Emotionen</i>	157
Wut und andere Ziegelsteine	159
Sehen Sie Ihr Klagen	166
Nichts zu verzeihen	172
Das torlose Tor	177
Fünfter Teil	
<i>Vertrauen</i>	183
Auf Pastinaken treffen	185
99,4 Prozent unserer Probleme ...	190
Die Weite und die Erdnussbutter	199
Sich nass machen	207

Sechster Teil	
<i>Beziehungen</i>	213
In die Dunkelheit gehen	215
Authentische Beziehungen	220
Die andere Seite des Berges	227
Für Dolche durchlässig werden	234
Siebter Teil	
<i>Wunder</i>	237
Weit weg vom Ufer	239
Gutes tun	243
Der Weg ist schmal	248
Nachwort	
<i>Von Brenda Beck Hess</i>	255