

Charlotte Joko Beck

Einfach Zen

Herausgegeben von Steve Smith

Aus dem Amerikanischen
von Bettine Braun

edition steinrich

Inhalt

Vorwort	9
I. Kampf	
<i>Wirbel und stehende Gewässer</i>	14
<i>Der Kokon des Schmerzes</i>	24
<i>Sisyphos und die Last des Lebens</i>	34
<i>Wie reagieren wir auf Druck?</i>	43
<i>Die Sockelleiste</i>	52
II. Opfer	
<i>Sich als Opfer fühlen</i>	64
<i>Das Versprechen, das nie eingelöst wird</i>	69
<i>Gerechtigkeit</i>	79
<i>Vergebung</i>	81
<i>Die Rede, die keiner hören will</i>	83
<i>Das Auge des Wirbelsturms</i>	96
III. Trennung und Vergebung	
<i>Was kann uns verletzen?</i>	104
<i>Das Subjekt-Objekt-Problem</i>	117
<i>Integration</i>	129
<i>Der Streit um Tomaten</i>	134
<i>Du sollst nicht urteilen</i>	142
IV. Veränderung	
<i>Den Boden bereiten</i>	154
<i>Von der Erfahrung zum Erfahren</i>	161
<i>Das kalte Lager</i>	166

<i>Eiswürfel schmelzen</i>	179
<i>Die Burg und der Wallgraben</i>	187
V. Bewusstsein	
<i>Das Paradox des Bewusstseins</i>	200
<i>Bei Sinnen sein</i>	212
<i>Aufmerksamkeit bedeutet Aufmerksamkeit</i>	226
<i>Falsche Verallgemeinerungen</i>	234
<i>Auf den Körper hören</i>	244
VI. Freiheit	
<i>Die sechs Stadien des Übungsweges</i>	250
<i>Neugier und Besessenheit</i>	259
<i>Transformation</i>	272
<i>Der natürliche Mensch</i>	280
VII. Wunder	
<i>Der Sturz</i>	296
<i>Das Gurren einer Taube und die kritische Stimme</i> . .	304
<i>Freude</i>	311
<i>Chaos und Wunder</i>	321
VIII. Einfach Zen	
<i>Vom Drama zum Nicht-Drama</i>	332
<i>Der einfache Geist</i>	341
<i>Dorothy und die verschlossene Tür</i>	345
<i>Durch die Wüste wandern</i>	358
<i>Geben</i>	363
Anhang	
<i>Anmerkungen</i>	366
<i>Glossar</i>	367