

Nina Ruge

# Der unbesiegbare Sommer in uns

Ein Wegweiser zu unserem  
ureigenen Kraftort



kailash

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort. ....	7
<b>1 Wo die Angst ist, geht es lang</b>	
Die Geschichte meiner eigenen Reise .....	9
<b>2 Und auf einmal steht es neben dir, an dich angelehnt.</b>	
<b>Was? Das, was du so lang ersehnt.</b>	
Meine erste Satori-Erfahrung .....	19
<b>3 Die Tyrannei des Denkens</b>	
Nur wer sich bewegt, spürt seine Fesseln .....	29
<b>4 Entspanne dich. Lass das Steuer los.</b>	
<b>Trudele durch die Welt. Sie ist so schön.</b>	
Üben, das Denken abzustellen. Und was kommt danach?	39
<b>5 Die wichtigste Stunde ist immer die Gegenwart</b>	
1000 Gelegenheiten fürs Innehalten, mittendrin und täglich .....	53
<b>6 Das gibt's doch nicht! Doch, das gibt's.</b>	
Widerstand kostet Leben .....	65
<b>7 Die Kraft der Gegenwart</b>	
Ach, Augenblick, verweile doch! .....	81
<b>8 Man sieht nur mit dem Herzen gut.</b>	
<b>Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.</b>	
Der unbesiegbare Sommer in mir .....	95

<b>9 Auf welches Instrument sind wir gespannt?</b>	
Das Ego-System als Dornröschenhecke . . . . .	111
<b>10 Lebenskunst beginnt bei der Absichtslosigkeit</b>	
Doch: Nur tote Fische schwimmen mit dem Strom . . . . .	127
<b>11 Das Wasser, das du in den Wein gossest, kannst du nie wieder herausschütten</b>	
Widerstand gegen das, was ist, raubt Leben . . . . .	139
<b>12 Im Herbst des Lebens verkriecht sich die Schönheit nach innen</b>	
... und der unbesiegbare Sommer welkt? . . . . .	153
<b>13 Was ist Liebe – und wenn ja, wie viele?</b>	
Ihr seid das Licht für die Welt . . . . .	167
<b>14 Auf den Hund gekommen</b>	
Tiere als Türöffner zum Sein . . . . .	183
<b>15 Der letzte Ernst der Dinge ist heiter</b>	
Humor ist lernbar . . . . .	197
<b>16 Die Freiheit, die ich meine</b>	
Kein Mensch muss müssen . . . . .	211
<b>17 Einfachheit ist die höchste Stufe der Vollendung</b>	
Über das Suchen und Leben von Werten . . . . .	225
<b>18 Vergiss die Zeit</b>	
Es ist alles schon da . . . . .	241