

INHALT

| | |
|--|-----|
| <i>Wie kann ich zufrieden und glücklich werden?</i> | |
| Nicht denken, nur tun | 13 |
| <i>Teisho: Wer bin ich?</i> | 25 |
| <i>Wie entsteht Leid?</i> | |
| Durch Aktionismus vor dem wahren Leben fliehen | 35 |
| <i>Wie finde ich die richtige Methode, mich selber kennenzulernen?</i> | |
| Jeder geht seinen eigenen Weg | 49 |
| <i>Warum ist es wichtig, bewusst zu sein?</i> | |
| Das Leben ist in jedem Moment wandelbar | 57 |
| <i>Wie gehe ich mit meiner Energie so um, dass es mir gutgeht?</i> | |
| Die eigene Mitte im Leben finden | 69 |
| <i>Teisho: Gesundheit und Lebensenergie</i> | 87 |
| <i>Was ist Meditation?</i> | |
| Anhalten und still sein | 97 |
| <i>Warum ist Versenkung die Grundlage für ein befreites Leben?</i> | |
| Den Ton der Stille hören | 105 |
| <i>Was erreiche ich mit Disziplin, Ausdauer und Hingabe?</i> | |
| Zazen – einfach nur sitzen | 113 |

Warum muss Meditation geerdet sein?

Wer sich kennenlernenrt,
röhrt an verborgenen Gefühlen 135

Wofür brauche ich einen Lehrer?

Ein Zen-Meister ist wie ein Bergführer 153

*Was tue ich, wenn in mir der Wunsch nach Leben
erwacht?*

Den Zen-Weg gehen 177

Teisho: Lernen, sich selbst wertzuschätzen 193

Steckt der Mensch in seinem eigenen Gefängnis?

Egoismus, Selbstlosigkeit –
schmeißt alles in den Müll 205

Kann ich »Herz haben« üben?

Die Liebe zur Ewigkeit ist nicht erlernbar 225

Teisho: Das Leben ist ein Geschenk 245

Wie kann ich bereit sein für die Gnade?

Kein Ziel, keine Erleuchtung, kein Erwachen 257

Was ist ...?

Zen-Begriffe 277