

Inhalt

1. Mit dem Herzen hören 7
2. Geburtenkontrolle der Gedanken 16
3. Meditation heißt Nicht-Tun 32
4. Anhalten und schauen 42
5. Natürliche Moral 52
6. Sehen ohne zu denken 65
7. Selbstverwirklichung statt Selbstdäuschung 81
8. Die Tiefen des Nichts 99
9. In die Lücke eintreten 113
10. Eine Zone der Stille 120
11. Die Disziplin des Zeugseins 127
12. Der Tautropfen und der Ozean 152
13. Die Geburt des neuen Menschen 162
14. Der Augenblick unendlicher Geduld 170
15. Über den Weg des Suchers 177