

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

<i>Warum muss Meditation geerdet sein?</i>	
Wer sich kennenlernenrt, führt an verborgenen Gefühlen	135
<i>Wofür brauche ich einen Lehrer?</i>	
Ein Zen-Meister ist wie ein Bergführer	153
<i>Was tue ich, wenn in mir der Wunsch nach Leben erwacht?</i>	
Den Zen-Weg gehen	177
<i>Teisho: Lernen, sich selbst wertzuschätzen</i>	193
<i>Steckt der Mensch in seinem eigenen Gefängnis?</i>	
Egoismus, Selbstlosigkeit – schmeißt alles in den Müll	205
<i>Kann ich »Herz haben« üben?</i>	
Die Liebe zur Ewigkeit ist nicht erlernbar	225
<i>Teisho: Das Leben ist ein Geschenk</i>	245
<i>Wie kann ich bereit sein für die Gnade?</i>	
Kein Ziel, keine Erleuchtung, kein Erwachen	257
<i>Was ist ...?</i>	
Zen-Begriffe	277