

## INHALT

Vorwort .....	7
1. Einleitung – Die Suche nach Ganzheit .....	9
2. Betrachtungen .....	17
3. Zen-Buddhismus .....	26
4. Die Reihe der Bullenbilder .....	35
5. Die Analytische Psychologie C. G. Jungs .....	54
6. Rundgang .....	73
7. Das Kreuz und der Kreis .....	84
8. Das Wechselspiel zwischen hell und dunkel .....	92
9. Der Weg nach Hause .....	100
10. Darüber hinausgehen .....	113
11. Das Bedürfnis nach Transformation .....	124
12. Weg-Weiser für die Reise .....	134
13. Sila, Dhyana, Prajna .....	147
14. Auf dem Weg .....	156
15. Immer und immer wieder .....	164
16. Zazen – Sitzmeditation .....	174
17. Übung und Studium .....	182
18. Die Lehren und die Praxis .....	188
19. Einsicht / Weisheit .....	202