

Vorspiel: Die Evangelien als Zen-Texte	7
1. Kapitel: Was ist Zen? (I): Die Kunst des Lebens	22
2. Kapitel: Was ist Zen? (II): Der Kern der Sache	46
3. Kapitel: Das Himmelreich ist Gegenwart	62
4. Kapitel: Die Kunst des Sehens	75
5. Kapitel: Die Welt auf den Kopf stellen	94
6. Kapitel: Auch die Hölle ist Gegenwart	109
7. Kapitel: Der Glaube	129
8. Kapitel: Mein Joch drückt nicht	151
9. Kapitel: Was den Menschen unrein macht	168
10. Kapitel: Leistet dem Bösen keinen Widerstand	188
11. Kapitel: Die Liebe	209
Nachwort: Der Anfang eines neuen Paradigmas	226
Anmerkungen	233