

Inhalt

Einleitung 6

Vorwort 9

**Getroffen vom Unbedingten
Eigener lebensgeschichtlicher Zugang
zur Zen-Meditation 10**

**Warum? Wozu? Wie?
Einstieg in die Zen-Meditation 24**

**Dranbleiben und weitergehen
Phasen und Sackgassen
auf dem Meditationsweg 40**

**Angst, Trauer, Wut und Schmerz
Meditation und Therapie, Heilungsprozesse
und »Schatten«-Begegnung 68**

**Erleuchtung
Erwachen zum ursprünglichen Sein 95**

**Jetzt-da-Sein
Wirkung und Übung im Alltag 126**

**Meditation und Religion
Über religiöse Konzepte hinaus 150**

Anmerkungen 159