

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