

Inhalt

Danksagung

9

Vorwort

11

Einführung · Was ist Zen?

15

1 · Mit sich selbst intim werden

19

2 · Beziehung

Du und ich und der Raum dazwischen

33

3 · Sex

Nah, näher, am nächsten

47

4 · Leben in einer Welt des Leidens

Der Lotos im Feuer

63

5 · Zorn

Die Energie zügeln

77

6 · Heilung

Die universelle Medizin

89

7 · Arbeit

Derjenige, der nicht beschäftigt ist

101

8 · Tod und Sterben

Leben und Tod sind von größter Bedeutung

111

9 · Mit Verlust Frieden schließen

Die Höhle des Löwen betreten

125

10 · Freude

Eine Gelegenheit von Moment zu Moment

135

Anleitung zur Praxis

143

Über die Autorin

153

Anmerkungen

155