

# 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

<b>6 · Heilung</b>	
Die universelle Medizin	
89	
<b>7 · Arbeit</b>	
Derjenige, der nicht beschäftigt ist	
101	
<b>8 · Tod und Sterben</b>	
Leben und Tod sind von größter Bedeutung	
111	
<b>9 · Mit Verlust Frieden schließen</b>	
Die Höhle des Löwen betreten	
125	
<b>10 · Freude</b>	
Eine Gelegenheit von Moment zu Moment	
135	
<b>Anleitung zur Praxis</b>	
143	
<b>Über die Autorin</b>	
153	
<b>Anmerkungen</b>	
155	