

Inhalt

Vorwort.....	11
Einführung in den ganzheitlichen Zen-Weg.....	17
Das unaussagbare Geheimnis des Ewigen	17
Unmittelbare Erkenntnis.....	19
Der gegenwärtige Augenblick des Jetzt	23
Die Illusion der Zeit	27
Zen im täglichen Leben	29
1. Der wahre Weg des Zen.....	35
Die wundervolle Verheißung.....	37
Lebensnahe Zen-Praxis	39
2. Handeln im Einklang mit dem Tao.....	43
Absichtsloses Selbstgewahrsein	45
Siegen ohne Schwert.....	48
3. Die Allgegenwart des Tao	53
Zen mitten in der Welt.....	55
In der Fülle des göttlichen Seins.....	57

4. Der Weg und das Ziel sind eins	61
Das Tao liegt unter deinen Fußsohlen	63
Das Geheimnis des Zen	65
5. »Hier und Jetzt« ist die Ewigkeit	69
Die Illusion der Zeit	71
Der natürliche Zustand des Geistes.....	74
6. Hellklares Selbstgewahrsein.....	77
Die Illusion der Vielheit	79
Die Täuschungen durchschauen	81
7. Die Herzmeditation aller Buddhas	85
Der Selbst-Geist ist Buddha.....	87
Die Zen-Atmung	90
Hellklares Gewahrsein	92
Den Traum durchschauen	94
8. Augenblicksbewusstsein.....	97
Die Mitte bewahren.....	99
Ungebundenes Handeln	101
9. Die allumfassende Ganzheit des Seins.....	105
Nicht-unterscheidende Weisheit.....	107
Befreiung.....	109

10. Wolkenlose Klarheit.....	113
Den Geist klären.....	115
Die ursprüngliche Reinheit des Geistes.....	117
Nicht das Entscheidende versäumen.....	120
11. Der Weg zur Unsterblichkeit	123
Die Heiterkeit des Geistes	125
Sinnerfülltes Leben	127
 Glossar	 131
Kontaktadresse	137