

Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	9
Nur Sitzen: Zazen	20
Unser Ich: unvermeidbar, unverzichtbar?	62
Formen und Rituale	88
Dharma und Sangha	136
Dana oder die Praxis vom Geben und Nehmen	184
Über unsere Übung im Alltag	194
Glossar	234
Kurzanleitung der Zen-Meditation (Zazen)	240
Danksagung	244