

Inhalt

Einleitung	7
Ein Buch voller Samen	8
 1 Mit der Zen-Praxis beginnen	
Warum Zen? Warum jetzt?	12
Die Weisheit des Nichtwissens	24
 2 Zen und geistige Gesundheit	
Den hungrigen Geist nähren	34
Wandel und Bindung verstehen	42
Was uns gefällt und was uns missfällt	50
Heilen von innen	60
 3 Zen und Beziehungen	
Wie wir gesunde Beziehungen aufbauen	74
Die wahre Liebe finden	80
Indem wir andere nähren, werden wir selbst genährt	91
Die Kunst der Trennung	99
 4 Trennungen heilen und ganz werden	
Einen dankbaren Geist entwickeln	112
Zen und Gebet – authentischer Glaube	121
Den Mut haben weiterzumachen	129
 Epilog	
Zen-Begegnungen – Augenblicke des Herzens ..	138