

# Inhalt

Einleitung .....	7
Ein Buch voller Samen .....	8
<b>1 Mit der Zen-Praxis beginnen</b>	
Warum Zen? Warum jetzt? .....	12
Die Weisheit des Nichtwissens .....	24
<b>2 Zen und geistige Gesundheit</b>	
Den hungrigen Geist nähren .....	34
Wandel und Bindung verstehen .....	42
Was uns gefällt und was uns missfällt .....	50
Heilen von innen .....	60
<b>3 Zen und Beziehungen</b>	
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
<b>4 Trennungen heilen und ganz werden</b>	
Einen dankbaren Geist entwickeln .....	112
Zen und Gebet – authentischer Glaube .....	121
Den Mut haben weiterzumachen .....	129
<b>Epilog</b>	
Zen-Begegnungen – Augenblicke des Herzens ..	138