

Inhalt

I. Der Zen-Weg	11
II. Warum meditieren – und wie?	27
III. Was bewirkt Meditation in Körper und Geist?	36
IV. Achtsamkeit	49
V. Achte auf dein Leben!	59
VI. Das Ego hinter sich lassen	67
VII. Jeder Tag des Lebens ist Übung	81
VIII. Die vier großen Gelöbnisse	95
IX. Die Zen-Geschichte „Der Ochs und sein Hirte“	115