

Inhalt

Liebe Leserin, lieber Leser	7
<i>Schweigen, dann schweigen - sonst nichts</i>	13
Idee und Mut	15
Zwischen Westen und Osten	17
Stille erst in sich selbst erfahren	25
Die Suche	37
Was kann erreicht werden?	43
Zazen ist	47
Meditation als Entspannung	53
Sitzen, dann sitzen - sonst nichts!	61
 <i>Praktische Hilfen und Möglichkeiten zum Sitzen und Üben</i>	 71
Sitzen und Üben	73
Raum und Zeit: Vor- und Nachbesinnung	77
Einsitzen	85
Sitzen	87
Mit sich allein sein	101
 <i>Anwendung im Alltag</i>	 117
Alltagsroutinen langsam durchbrechen	119
Körperliche Spannungen	129
Geistige Anforderungen	141
Seelische Beeinträchtigungen	147
Einfaches Tun in Alltagssituationen	157
Besondere Herausforderungen	163

<i>Mehr als nur Entspannung</i>	171
Anregungen, die über die Entspannung hinausgehen.....	173
Die fünf Arten des Zen	181
Eine Übung zur Vertiefung	197
‘Erleuchtung’ - einige Anmerkungen	201
Der innere Weg und die Pädagogik	205
<i>Das Wichtigste der Praxis in Kurzfassung</i>	213
<i>Glossar</i>	217
<i>Literatur</i>	221