

INHALT

VORWORT	9
DANKSAGUNG	15
I. ANFÄNGE	17
<i>Am Anfang des Zen-Übungsweges</i>	17
<i>Üben in diesem Augenblick</i>	25
<i>Autorität</i>	36
<i>Der Flaschenhals der Angst</i>	40
II. DAS ÜBEN	45
<i>Was Üben nicht ist</i>	45
<i>Was Üben ist</i>	48
<i>Das Feuer der Aufmerksamkeit</i>	58
<i>Der Drang nach Erleuchtung</i>	64
<i>Der Preis des Übens</i>	70
<i>Der Lohn des Übens</i>	74

bis 79.

Blätter von 79 - 97 fehlt

III. GEFÜHLE	81
<i>Ein größeres Gefäß</i>	81
<i>Die Büchse der Pandora öffnet sich</i>	87
<i>»Ärgere dich nicht«</i> 96 97	92
<i>Falsche Ängste</i>	105
<i>Keine Hoffnung</i>	107
<i>Liebe</i>	115
209-224	
IV. BEZIEHUNGEN	119
<i>Die Suche</i>	119
<i>Üben in Beziehungen</i>	128
<i>Erfahrung und Verhalten</i>	139
<i>Das Scheitern von Beziehungen</i>	143
<i>Die Beziehung zu uns selbst</i>	150
V. LEIDEN	157
<i>Wahres Leiden und falsches Leiden</i>	157
<i>Verzicht</i>	164
<i>Einverstanden sein</i>	171
<i>Tragödien</i>	178
<i>Das beobachtende Selbst</i>	183

VI. IDEALE	193
<i>Standhalten</i>	193
<i>Streben und erwarten</i>	196
<i>Die überlagernde Struktur durchschauen</i>	201
<i>Gefangene der Angst</i>	213
<i>Große Erwartungen</i>	220
VII. GRENZEN	227
<i>Auf Messers Schneide</i>	227
<i>New Jersey gibt es gar nicht</i>	240
<i>Religion</i>	249
<i>Erleuchtung</i>	256
VIII. ENTSCHEIDUNGEN	261
<i>Vom Problem zur Entscheidung</i>	261
<i>Der Wendepunkt</i>	272
<i>Schließ die Tür</i>	277
<i>Hingabe</i>	282
IX. DIENEN	289
<i>Dein Wille geschehe</i>	289
<i>Keine Tauschgeschäfte</i>	292
<i>Die Parabel von Mushin</i>	298