

# Wege im Gras

## Grundlagen der Zen-Meditation

### Inhaltsverzeichnis

#### **Einleitung**

Der Zen-Weg

Die Lehre Buddhas

#### **Den Buddha-Weg ergründen**

Der Rahmen des Zazen

Von Herzgeist zu Herzgeist

Dieser Leib

#### **Sich selbst ergründen**

Im Fluss der Meditation

Leiden

Die subjektive Perspektive

#### **Sich selbst vergessen**

Seele, Nicht-Seele

Von grossem Ernst

Das Trugbild des Ich

#### **Eins mit den zehntausend Dingen sein**

Zen als Lebensweise

Mitgefühl

Sosein

#### **Körper und Geist fallen lassen**

Inspiriertes Zazen

Feier des Lebens

Das Ende der Sehnsucht

#### **Die verborgenen Spuren des Erwachens**

Sinnenleben

Das Weibliche im Zen

Lebendig, lebendig!

#### **Anhang**

Literatur

Tuschzeichnungen

Anmerkungen