

Brenda Shoshanna

# Zen leben

*Ein Kurs in Gelassenheit*

Aus dem Amerikanischen von  
Michael Schmidt

O.W. BARTH

# Inhalt

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