

DOKUHO J. MEINDL

# ZEN

DAS GLÜCK  
IM JETZT



- 5 **VOM GESTERN INS JETZT**  
6 Schule des Lebens
- 13 **ZWEIFEL UND SUCHE**  
14 Vom Streben nach Wahrheit  
18 **Die 1. Erkenntnis:**  
Hingabe an den Moment  
20 **Dankbarkeitsmeditation**  
21 Mit dem Herzen sehen lernen  
23 **Die 2. Erkenntnis:**  
Sich von ganzem Herzen einlassen  
25 **Naturmeditation**  
26 Aus der Welt in die Stille  
30 **Die 3. Erkenntnis:** Die Ausdauer entwickeln  
32 **Die drei Pfeiler des Zen**
- 33 **LOSLASSEN UND GEHEN**  
34 Auf dem Weg sein  
36 **Die 1. Erkenntnis:** Das Loslassen lernen  
38 **Mantra-Meditation**  
39 Im Fluss bleiben  
41 **Die 2. Erkenntnis:** Die Offenheit schützen
- 43 **Schutzmeditation**  
44 Die Brücke ins Kloster  
46 **Die 3. Erkenntnis:** Vertrauen in sich haben  
48 **Ein Pilgertag**
- 49 **UNTERWEGS ZU MIR**  
50 Wahres Heimkehren  
52 **Die 1. Erkenntnis:**  
Innere Freiheit entwickeln  
54 **Nur eine Tasse Tee**  
55 Auf den Spuren des Buddha  
58 **Die 2. Erkenntnis:** Erkenne dich selbst  
60 **Meditation: „Wer bin ich wirklich?“**
- 61 **WAHRES ÜBEN**  
62 Intensive Praxis im tibetischen Kloster  
64 **Die 1. Erkenntnis:**  
Ablassen von alten Gewohnheiten  
66 **Meditation der drei Ebenen der Versenkung**  
67 Vipassana in Burma  
69 **Die 2. Erkenntnis:**  
Sich in Langsamkeit üben  
71 **Meditation des Benennens**  
72 Die Kunst der Achtsamkeit  
74 **Die 3. Erkenntnis:** In der Welt bleiben  
76 **Alltagsmeditation Kehren**
- 77 **DAS HERZ JAPANS**  
78 Im Land des Zen  
80 **Die 1. Erkenntnis:** Von Herz zu Herz





- 82 Übung des Atemzählens – Su Soku Kan  
 83 Die Kunst im Alltäglichen  
 86 Die 2. Erkenntnis:  
 Das ganze Leben geben  
 88 Meditation des Schreibens – Shodo
- 89 IM ZEN-KLOSTER  
 90 Endlich Zen-Mönch  
 92 Die 1. Erkenntnis:  
 Es gibt nichts zu erreichen  
 94 Alltagsmeditation Kochen  
 95 Alltag im Kloster  
 100 Die 2. Erkenntnis: Das torlose Tor öffnen  
 102 Koan-Meditation
- 103 PILGERJAHRE  
 104 Nur ein Bettelmönch  
 107 Die 1. Erkenntnis: Jeder Schritt ist das Ziel  
 109 Kinhin-Gehmeditation  
 110 Diener und Brückenbauer  
 113 Die 2. Erkenntnis:  
 Verschiedene Wege zum Glück  
 115 Meditation im Stehen

## 117 ZEN UND HEILEN

- 118 Zu den Wurzeln des Zen  
 122 Die 1. Erkenntnis: Die Kräfte von  
 Himmel und Erde sammeln  
 125 QiGong-Übung: Himmel und Erde  
 129 Quelle des Heilwissens  
 131 Die 2. Erkenntnis:  
 Lernen, mit seinen Energien umzugehen  
 135 Akupressur: Die fünf Energietore

## 137 ZEN IM ALLTAG

- 138 Zurück in der Welt  
 141 Die 1. Erkenntnis:  
 Immer zurückfinden in die eigene Mitte  
 144 ZEN-Zeiten – sich Punkte im Alltag setzen  
 145 Für andere da sein  
 148 Die 2. Erkenntnis: Geben macht glücklich  
 151 Karma-Übung: Ein Lächeln schenken

## 154 ZUM NACHSCHLAGEN

- 154 Der Autor  
 155 Bücher, die weiterhelfen  
 156 Glossar  
 158 Register  
 160 Impressum

IN EINER WELT, IN DER ALLES  
 AUF DAS MATERIELL SICHTBARE  
 AUSGERICHTET IST, WIRD DAS  
 NICHT SICHTBARE IMMER WICHTIGER.