

DORIS ZOLLS

JEDERZEIT ERWACHEN

Zen mitten im Alltag

KÖSEL

INHALT

WAS IST ZEN?	7
Vom Schatz und vom Nilpferd	7
Erwachen - der blühende Baum im eigenen Garten	12
DEN ZEN-GEIST ENTFALTEN	15
Zur Ruhe kommen	15
Wenn es Gold regnet	20
Erwachen - überall und immer	25
Einfach lauschen	32
In jedem Augenblick neu	39
Selbstverständlich schön	44
ZEN UND ARBEIT	57
Wozu arbeiten?	57
Im Arbeiten leben	68
Bin ich wichtig?	76
Reich werden	83

ZEN UND BEZIEHUNG	95
Ich und du	95
Ich bin du	101
Du bist mein Spiegel	110
Hingabe statt Gier	118
ZEN UND KINDER	127
Die Sehnsucht der Eltern	127
Werdet wie die Kinder	139
ZEN ALS TOR ZUM ERWACHEN	143
Gesundheit und Krankheit	143
Leben und Tod	159
DAS IST ZEN - STAUNEN	165
Anmerkungen	173
Literatur	174