

PAUL J. KOHTES



MIT ZEN ZU EINEM LEBEN IN FÜLLE

Einführung

Durch acht Zen-Tore mitten ins Leben 5

Achtsam sein 12

Die Sehnsucht nach innerem Frieden und Gelassenheit

Das Schöne im Hier und Jetzt erkennen 26

Destruktives Denken und das Elend unserer Konjunktive

Bescheiden sein 40

Die Befürchtung, nicht genug zu bekommen

Loslassen 52

Etwas unbedingt erreichen wollen

Kraftvoll handeln 66

Sich selbst zum Opfer machen

Dankbarkeit pflegen 78

Auf der Suche nach dem Sinn

Mitgefühl entwickeln 90

Im Ego-Tunnel feststecken

Frei sein 104

Von der Sehnsucht nach Gewissheit

Zum Nachschlagen

Kleines Zen-Lexikon 116

Bücher, Adressen und Links 118

Sachregister 119