

# *Inhalt*

Vorwort	7
Einleitung	9
<b>Teil I Die Vorgehensweise</b>	<b>15</b>
1 Was ist am wichtigsten?	17
2 Die fünf Dimensionen des Herzgeistes	27
3 Die Samen des erwachenden Herzgeistes	35
4 Umfassende Zen-Praxis	45
<b>Teil II Die physische Dimension des Herzgeistes</b>	<b>57</b>
5 Der Körper	59
6 Ruhiges Sitzen in Stille	73
7 Achtsamkeit beim Tun	79
<b>Teil III Die Dimension des offenen Gewahrseins des Herzgeistes</b>	<b>87</b>
8 Seins-Bewusstsein	89

<b>Teil IV Die mentale Dimension des Herzgeistes</b>	99
9 Dekonditionieren Sie Ihren Papagei	101
10 Finger, die auf den Mond zeigen	113
 <b>Teil V Identität: eine Unterkategorie in der mentalen Dimension des Herzgeistes</b>	 123
11 Die vielen „Ichs“ der Identität	125
12 Die Standardeinstellung	139
 <b>Teil VI Liebende Güte: Die Samen des Herzgeistes erwecken</b>	 147
13 Liebende Güte	149
 <b>Teil VII Die emotionale Dimension des Herzgeistes</b>	 155
14 Die Begegnung der emotionalen Dimension mit der Meditation	157
15 Wut und Angst	169
16 Entmutigung	181
17 Der innerste Schmerz	191
 <b>Teil VIII Die voll-leere Dimension des Herzgeistes</b>	 207
18 Versöhnung, Sühne, Vergebung	209
19 Eins-Sein leben	223
20 Die Praxis des Dienens	233
21 Illusion ist Erleuchtung	245
 Danksagung	 251
Verzeichnis der Übungen und Checklisten	257
Über die Autorin	261