

INHALT

Vorwort	7
Einleitung	9
I. DER RUSSISCHE PILGER	
Eine Entdeckung	15
Das Herzensgebet als Weg	27
Hinweise für die Praxis	41
II. DER WEG DES ZEN	
Der Ochse und sein Hirte	47
Zum Dialog mit dem Zen	69
Hinweise für die Praxis	78
III. DER SPANISCHE PILGER	
Mit Ignatius unterwegs	89
Eine Mystik für den Alltag	102
Hinweise für die Praxis	111
IV. DER WEG ENTSTEHT IM GEHEN	
Meditieren mit Leib und Seele	119
Meditieren allein und mit anderen	124
Meditieren ist lernbar	128
Weiterführende Literatur	137