

ELMAR DALESI · ROLF KERSTEN

ZEN IM GEHEN

Von der Wandermeditation zum Street-Zen

Übungen nach der Lehre von
Meister Nuel Rho San

BENZIGER

Inhalt

Worte und Bilder	10
Entscheidung für Zen	13
Wege zum Zen	14
Die Meditation	20
Zen im Gehen	25
Der dreifache Weg	28
Die Praxis	32
Übung in der Natur	35
Der Anfängergeist	37
Der Kern der Lehre	38
Sieben Schritte zum Zen	43
Die vollständigen Übungen	44
Nach den Übungen	80
Quellennachweis	84