

# Inhalt

Vorwort von Mel Sojun Weitsmann.....7

**Das Sandokai – Die Harmonie von  
Verschiedenheit und Gleichheit (I und II).....15**

Der Geist des großen Weisen aus Indien.....19

Von warmer Hand zu warmer Hand.....27

Buddha ist immer da.....35

Der Eichelhäher wird direkt in dein Herz fliegen.....47

Heute sind wir sehr glücklich –  
was morgen sein wird, wissen wir nicht.....56

Das Boot ist immer in Bewegung.....62

Ohne jede Vorstellung über Erreichen ...  
einfach zu sitzen ist unser Weg.....73

In der Helligkeit da ist tiefste Dunkelheit.....85

Der Schnee vermag die Weide nicht zu brechen.....96

Leiden ist etwas sehr Wertvolles.....109

Zazen repräsentiert das gesamte Universum.....120

Wir sollten nicht zu sehr an Worten  
oder Regeln haften.....123

Vergeudet eure Zeit nicht.....131

Wir sind nur winzige Teilchen eines großen Seins.....145