

INHALTSVERZEICHNIS

Verzeichnis der Abbildungen	7
Weg des Buddha – Weg zum Mensch-Sein	11
Was ist ein Zen-Weg? Wegskizze zur kurzen Orientierung	14
Ein Sesshin-Tagesablauf	21
Zazen, das Erkennen der eigenen Buddha-Natur ..	23
Das Selbsterwachen bist du selbst	29
Buddha ist nicht der Andere	37
Zen, eine atheistische Lebensweise	43
Nur Buddha und Buddha kennen einander	50
Jiriki, die Selbstbefreiung des Menschen	53
Der Grund der Befreiung liegt in uns	55
Unsere Ich-Struktur	58
Über die funktionelle Beziehung zwischen Subjekt und Objekt	62
Die ganze Welt ist ein einziger Geist	66
Wie wahre Wirklichkeit wirkt	74
Die Wirklichkeit in der Zen-Erfahrung	79
Meister Rinzais Verständnis vom Menschen	83
Wenn diskursives Denken losgelassen wird	86
Das Denken des Nicht-Denkens	89
Über Rokuso Enō, den 33. Patriarchen des Zen	91
Das Zeigen der blitzartigen Erleuchtung	96
Vom Schauen in den Geist	100
Sein und Dasein als Einheit	105
Geh' ein in das Nicht-Bewußte	111
Zen-Meister verwirklichen das Nicht-Bewußt- sein im Alltag	115
Wie du dir das Nicht-Bewußte bewußt machen kannst	121

Werde wach und befreie dich	126
So zeige ich es meinen Schülern	137
Zen – und ein Leben nach dem Tod?	140
In der Welt leben	147
Die Vergangenheit ist schon vorüber	152

Anhang

Was ist Mumon-Kai?	155
Sōtetsu Yūzen Sensei	157
Zen-Zentrum Mumon-Kai	159
Kin-Mō-Zendō	161
Sitzhallen von Mumon-Kai	162
Zendō-Feiertage von Mumon-Kai, Gemeinschaft ohne Tor	167
Anleitung zur Zen-Übung	170
Japanische Begriffe	176
Tabelle 1	180
Tabelle 2	181
Buchhinweise	182