

Inhalt

Mit Geschichten die Kunst des achtsamen Lebens lernen	9
Dem Ruf folgen	
Die Geschichte vom Prinzen, der den Palast verlässt	15
Die Flucht aus dem Palast	16
Ich gebe dich frei	23
Zen ist nichts Besonderes	
Die Geschichte von den reisenden Mönchen	27
Reisen, um zu finden	27
Leben in Achtsamkeit	30
Der tiefste Herzenswunsch	34
Nicht-besonders	37
Gut für sich selbst sorgen	
Die Geschichte von Sona, dem Sitarspieler	41
Wünsche und Bedürfnisse	42
Die Samen im Garten unseres Geistes	47
Gehorsam und Disziplin sind nicht dasselbe	51
Der Klang, den wir aussenden	54

Über die Scham

Die Geschichte von Sunita, dem Unberührbaren . . .	57
Jeder ist Sunita	58
Das Unberührbare in uns	61
Der Fluss des Lebens	65

Falsche Anschuldigungen

Die Geschichte von der Leiche im Kloster	69
Die Größe und das Mittelmaß	70
Die Spiele der anderen	75
Die Geschichte von Hakuin und dem Baby	80

Der Tod ist ein großer Lehrer

Die Geschichte über das wahre Familienglück	85
Es gibt keinen Weg, dem Tod zu entgehen	85
Die Geschichte vom Senfkorn	90
Das Unannehmliche annehmen	91
Die Geschichte vom weinenden Zen-Meister	95
Kein Kommen, kein Gehen	95

Über die Gelassenheit

Die Geschichte vom eiligen Zen-Schüler	99
Der Unterschied zwischen Ziel und Absicht	99
Die Geschichte von der Teeschale	105

Über Verliebtheit und Liebe

Die Geschichte von Eshun, der Nonne	107
Der Traum	107
Die Wirklichkeit	111
Die Geschichte vom Löwenzahn	113

Neu Beginnen

Die Geschichte von Angulimala, dem Mörder	115
Grausamkeit	116
Radikales Mitgefühl	119
Der Angulimala in uns	123
Jeder Augenblick ist neu	125
Die Geschichte von der Zen-Schülerin und dem Räuber	126

Meinungen, Wissen oder Gewissheit?

Die Geschichte von den Blinden und dem Elefanten	129
Meinungen	129
Sehnsucht	132
Die Geschichte von der vollen Tasse	135
Gewissheit	135

Die Kunst des Lebens

Die Geschichte vom Flötenspiel	139
Schönheit	139
Kreativität	144
Lebens-Kunst	146

Ich bin du, und du bist ich

Die Geschichte vom Artistenpaar	149
Intersein	150
Sangha	154

Vom Geben und Nehmen

Die Geschichte vom beschenkten Dieb	159
Genommen oder gestohlen?	159
Konsumieren	161
Die Geschichte von der Spende des Kaufmanns	166
Geben	167

Die Lehre der Blume

Die Geschichte vom Lächeln des Mahakassapa	173
In der Stille ist alles enthalten	173

Zum Weiterlesen	180
---------------------------	-----