

INHALTSVERZEICHNIS

Vorbedingungen	9
Die innere Vorbereitung für meine Japanreise – Anleitung zur Gedankenkontrolle – Verschiedene Yogaformen und Atemübungen – Unbarmherzige Prüfungen auf dem geistigen Weg – Totalverlust durch Bombenschaden in Berlin – Schicksalsbegegnung mit Professor Herrigel und erste Meditationsaufgabe – Sein Tod und sein Vermächtnis an mich	
Zweifel und Prüfungen	36
Schwierigkeiten aller Art – Japanische Sprachstudien – Begegnung mit Pater Lassalle SJ – Segen für die Pilgerfahrt zu einem Zen-Meister – Brief von Dr. Suzuki mit Empfehlungen – Buchung des Fluges nach Tokio	
Flug nach Japan und erste Begegnungen	49
Ägypten und seine Einweihungen – Die Einheit alles Seins – Exkurs in die Kabbala – Nirwana – Plato – Parmenides – Fieberanfall in Bangkok – Krankenhausaufenthalt – Ankunft in Tokio – Erste Schwierigkeiten und Hilfen – Auf dem Weg zu Dr. Suzuki – Begegnung mit dem großen Gelehrten – Was soll weiter mit mir geschehen? – Meditationsbeginn – Ich wohne japanisch	
Bei einem Laienmeister	71
Meditationsübungen – Verlauf der täglichen Zeremonie – Zazen – Sanzen und mein erster Koan – Die äußeren Lebensbedingungen – Das Koan »Mu« – Fortschritte in der Arbeit – Der rechte Atem – Der Durchbruch – Hilfreiche Menschen – Übersiedlung nach Kioto	
Schwere Prüfungen und Aufnahme im Zen-Tempel	112
Von Professor H. in Kioto erwartet – Dauerregen – Gastfreundschaft in japanischem Haus – Besuch in Nara – Schwere Augenerkrankung – Umsiedlung nach Kobe – Gast in einem reichen Haus – Am Ziel – Der Meister – Erste Begegnung – Teezeremonie – Erstes Zazen im Tempel – Schwere Virusinfektion der Augen – Eine japanische Universitätsklinik – Beginn des »Großen Zazen« im Tempel	

Zeremonien und Alltag im Tempel 135

Empfang im Tempel – Zwei Nonnen teilen mein Zimmer – Erster Tag ein niederschmetternder Versager – Erste Nacht im Tempel: Froschgesang und Hundegebell – Keine Waschgelegenheit und andere Nöte – Letzte Willenskraft: durchzuhalten – Tagesablauf im Tempel – Vollzug uralter Riten – Rezitation von Sutren – Wie sich die drei Mahlzeiten abspielen

Jahresablauf des Mönchslebens 157

Mönche meditieren im eisigen Zug und Schneeestöber – Endlich im Besitz von Schüssel und Wasserkessel – Fünfmal im Monat ist Badetag der Mönche – Reinigung des Tempels – Tausendjährige WCs – Die Frau als Dienerin des Mannes – Bettelgänge und Arbeit der Mönche – Kundalini – Umwandlung des Geschlechtstriebes – Laienmeister – Zen lebt – Keine Dogmen, kein Konvertieren, aber harte Zucht

Eine »Fremde« aus der westlichen Welt 181

Als Frau im Zen-Buddhistischen Männerkloster – Das erste Sanzen beim Rôshi – »Sie können in meinem Tempel bleiben, solange Sie wollen – zehn Jahre oder mehr« – Fahrt zu den heißen Quellen – Besuch des Paters Lassalle SJ – Bei Dr. Suzuki in Kioto – Störungen bei der Meditation – Der Rôshi in Sorge um mich – Regen ohne Ende – Darmkatastrophe – Kôan von der »Einen Hand« – Ich soll ein Buch über Zen schreiben – Tagebuchblätter über Meditationserlebnis – Totenfeier in einem Privathaus – Mit den Mönchen im Kino – Unerträgliche Hitze – Moskitos – Nicht mehr Berührtsein

Wechselvolle Erlebnisse 218

Zazen in einem Tempel in Kioto – Waschen am Ziehbrunnen – Ablauf der Zeremonie – Japanisches Essen – »Seit Buddhas Zeiten noch nicht dagewesen« – Im goldenen Tempel in Kioto – Teezeremonie im ehemals kaiserlichen Teehaus – »Carmen« – Klänge in kleinem Kaffeehaus – Rückkehr nach Kobe – Meditation – Die Zeit als Angstkomplex – Intrigen im Tempel – Totengedenkfeier – Eine Nacht im Hotel – Frau M., die »Herrin des Tempels« – Weitere Angriffe gegen mich

Geistige Fortschritte und körperliches Versagen 250

Geburtstagsüberraschung – Erlebnisse während der Meditation über »Die Eine Hand« – Darmkolik – Hilfen – Einige Tage bei Frau M. – Neue Intrigen – Eingriff des Meisters – Einbruch im Hause von Frau M. – Neuerliche Aufregungen – Erlaubnis des Meisters bis zur Heimreise in seinem Haus zu wohnen

Feiern im Tempel	278
Falsches Meditieren – O-Bon-Festtage – Ein Tag des Meisters – Seine Ausstrahlung – Der neue »erste Mönch« – Deutscher Fotoreporter bei mir – Samadhi und weitere Erlebnisse der Einheit – Trauerfeier im Tempel – Meister Ekkehardt und Angelus Silesius: Brüder im Satori – Feier für Bodhidharma und für die Seelen der abgeschnittenen Blumen	
Letzte Eindrücke und schwerer Abschied	304
In Nara und am Biwasee – Besuch eines uralten Tempelheiligtums mit Nationalschätzen – Fest der schönen Kimonos – Alte chinesische Tuschebilder im Original – Der erste Ofen im Tempel – Plotin: Verständnis eines Widerspruchs – Der Abschied naht – Die Vollkommenheit kaiserlicher Paläste in Kioto – Begegnung mit dem größten Forscher des Zen-Buddhismus – Vom »Formlosen Selbst« – Beginn des Wintersemesters – »Ton der Einen Hand« – Meditation – Das Eine – Samadhi – Die letzte Woche – Abschied	
Rückschau	337
Nachwort	341
Literaturhinweise	347