

# Inhalt

|                              |   |
|------------------------------|---|
| Über Shundo Aoyama . . . . . | 9 |
|------------------------------|---|

## PROLOG

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Das Rauschen des Baches . . . . . | 13 |
|-----------------------------------|----|

## ERSTES BUCH

### *Der Weg zum Leben*

|   |    |
|---|----|
| Älter und schöner werden . . . . .                                | 15 |
| Ein Wind aus dem Paradies . . . . .                               | 16 |
| Es schwappt nur, wenn es nicht voll ist . . . . .                 | 16 |
| Die Pferdebremse . . . . .  | 17 |
| Ohne Erwartung lieben . . . . .                                   | 18 |
| Sich in andere hineinversetzen . . . . .                          | 19 |
| Wir sind uns gegenseitig Eltern, Kinder und Geschwister . . . . . | 19 |
| Ich-Losigkeit . . . . .   | 21 |
| Mönche sind gute Freunde . . . . .                                | 21 |
| Dem Flußlauf folgen . . . . .                                     | 22 |
| Gesegneter Appetit . . . . .                                      | 23 |
| Pflaumenblüten eröffnen den Frühling . . . . .                    | 24 |
| Alle sind in Buddhas Hand . . . . .                               | 25 |
| Vier Arten, das Wasser zu sehen . . . . .                         | 27 |
| Brokat ist nie einfarbig . . . . .                                | 30 |
| Ein aufwühlendes Erlebnis . . . . .                               | 32 |
| Von alleine brennen . . . . .                                     | 36 |
| Der Blaue Vogel . . . . .   | 37 |
| Das »immer-noch-mehr« führt zu Verstopfung . .                    | 39 |
| Gepflegte Sprache . . . . .                                       | 41 |
| Freude auf dem Weg . . . . .                                      | 42 |

|   |    |
|---|----|
| Ein reines Herz . . . . .                       | 44 |
| So jung wie heute bist du nie wieder . . . . .  | 45 |
| Hörst du die Kiefern im Wind? . . . . .         | 48 |
| Das Auge öffnen . . . . .                       | 51 |
| Unwissenheit ist die Straße des Todes . . . . . | 52 |
| Sich selber suchen . . . . .                    | 54 |
| Einen guten Lehrer suchen . . . . .             | 55 |
| Auch ohne Zeugen achtsam sein . . . . .         | 56 |
| Vom Haben zum Sein . . . . .                    | 57 |
| Wahres Glück . . . . .                          | 59 |

## ZWEITES BUCH

### *Die Zen-Überlieferung als Geschenk an uns*

|  |    |
|--|----|
| Hingabe . . . . .                                    | 63 |
| Eins mit dem Leben . . . . .                         | 67 |
| Geradeaus um alle Kurven . . . . .                   | 69 |
| Hier und jetzt den eigenen Platz ausfüllen . . . . . | 71 |
| Pflaumenblüten im Schnee . . . . .                   | 72 |
| Der Mund des Mönchs ist wie ein Ofenloch . . . . .   | 73 |
| Heiterer Geist . . . . .                             | 75 |
| Elterlicher Geist . . . . .                          | 76 |
| Großherziger Geist . . . . .                         | 79 |
| Ein jedes Ding an seinen Platz . . . . .             | 81 |
| Nichts ist belanglos . . . . .                       | 83 |
| Die vier Jahreszeiten als Ganzes sehen . . . . .     | 86 |

## DRITTES BUCH

### *Die Liebe der Mütter und die Liebe Buddhas*

|  |     |
|--|-----|
| Das Geschenk des Lächelns . . . . .              | 91  |
| Das Leben überindividuell betrachten . . . . .   | 93  |
| Die Geschichte von Hariti . . . . .              | 95  |
| Mütterlichkeit . . . . .                         | 98  |
| Meine beiden Lehrerinnen . . . . .               | 102 |
| Schau nicht auf die Fehler der anderen . . . . . | 107 |

|  |     |
|--|-----|
| Kritik fürchten ist unwürdig . . . . .   | 109 |
| Die »Schriften« der Mütter . . . . .     | 111 |
| Das Vermächtnis von Eltern . . . . .     | 115 |
| Liebe und tätiges Mitgefühl . . . . .    | 116 |
| Der Wendepunkt in meinem Leben . . . . . | 119 |

## VIERTES BUCH

### *Frei werden*

|  |     |
|--|-----|
| Alles wegwerfen . . . . .                    | 123 |
| Wahres Zazen verfolgt keinen Zweck . . . . . | 129 |

## EPILOG

|   |     |
|---|-----|
| Anderen als Brücke dienen . . . . .           | 139 |
| Einige technische Anmerkungen zur Übersetzung | 143 |