

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