

## *Inhalt*

Vorwort (Uchiyama Kôshô) 5

1. An dich, den die Augen der anderen nervös machen 7
2. An dich, der glaubt, ganz im Trend zu liegen 13
3. An dich, völlig fertig vom Ehekrach 16
4. An dich, dem das Leben plötzlich sinnlos erscheint 19
5. An dich, dem es um Geld, Geld und Geld geht 24
6. An dich, der den Premierminister für etwas Besonderes hält 27
7. An dich, der die anderen in den Schatten stellen will 34
8. An dich, den man übers Ohr gehauen hat 37
9. An dich, der seinen Job hinschmeißen will 39
10. An dich, der du mit Zazen anfangen willst 42
11. An dich, der du dein Hara stärken willst 48
12. An dich, der sich fragt, was Zazen bringt 52
13. An dich, der spirituell etwas erreicht hat 57
14. An dich, der alles daran setzt, Satori zu bekommen 60
15. An dich, der du mit Satori hausieren gehst 65
16. An dich, so stolz auf Wissenschaft und Kultur 69
17. An dich, der mit den anderen nicht auskommt 72
18. An dich, der du keine Zeit hast 76
19. An dich, von der Karriereleiter gepurzelt 78
20. An dich, der gerne Gespenstergeschichten hört 80
21. An dich, dem Geld, Liebe und Status fehlen 83
22. An dich, der sich ein besseres Leben wünscht 87
23. An dich, der sagt, dass Bonzen Konjunktur haben 92
24. An dich, der die Bonzen um ihr Gewerbe beneidet 96
25. An dich, der sich mit Buddhismus fortbilden will 100
26. An dich, der du gerne Erbaulicheshörst 103

27. An dich, der du nach deinem Selbst fragst 106
  28. An dich, der den Buddhismus für einen klugen Gedanken hält 110
  29. An dich, der du nur glaubst, dass du glaubst 114
  30. An dich, für den das Shôbôgenzô hartes Brot ist 117
  31. An dich, der meint, Buddhismus sei abgehoben 123
  32. An dich, der du, so wie du bist, bereits Buddha bist 128
  33. An dich, dessen Geist keine Ruhe finden will 132
  34. An dich, dem es um ein Leben aus Zen heraus geht 135
- An dich, unzufrieden mit deinem Zazen (Uchiyama Kôshô) 139