

Inhalt

	Vorrede	7
	Danksagung	8
	Neues Vorwort	9
	Einführung	14
	Einleitung	18
I	Warum Zazen machen	19
	Unser wahres Selbst kennenlernen	19
	Jetzt, hier und ich	23
II	Das Ziel von Zazen	26
	Arten von Zazen	28
	Falsche Ziele	32
	Was ist Zazen?	40
	Die vier Beziehungen zwischen Sitzen und Zen	46
III	Wie man in der Zen-Meditation sitzt	53
	Vorbereitung des Sitzens	53
	Anpassen des Körpers	59
	Anpassen der Atmung	67
	Anpassen des Geistes	73
	Illustrationen zum Vereinen von Geist, Atem, Körper	79
IV	Was während der Meditation zu beachten ist	84
	Keine Kraft ins <i>hara</i> legen	84
	Über <i>munen muso</i> (Nicht-Denken)	90
	Wie lange sollten wir sitzen?	104
	Lange und kontinuierliche Übung	110
	Auswahl deines Lehrers	114
	Über <i>makyō</i> (Störende Umstände)	119
	Wie man nach dem Sitzen aufsteht	126
	<i>Kufu</i> in Bewegung – Praktisches Training	131
	Zazen ohne Sitzen	139
	<i>Samadhi</i> und Anhaftung	145
	Sitze hart und sitze ausgiebig	151

	Die Rinzai- und die Soto-Sekte	157
	Disziplin und Erweis	166
	Formelle Zazen-Treffen	172
V	Physiologische Effekte	177
	Gelassenheit bezüglich Leben und Tod	183
	Sterben in Meditation	189
	Jeder Tag ist ein guter Tag	195
	Spiele in <i>samadhi</i>	199
	Einsam Sitzender: Großer Erhabener Gipfel	202
	Ein klarer Wind bei jedem Schritt unserer Füße	206
	Zum Antworten aufstehen	210
	Ohne jeden Ton kommen	214
	Ungeboren sein	217
	Warten in der Hölle	220
VI	<i>Zazen Wasan</i> (Ein Lied für Zazen)	224
VII	Die Zehn Ochshirt-Bilder	243
	Epilog	285
	Glossar	291
	Endnoten	295