

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>makyo</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
	Spielen 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