

INHALT

EINLEITUNG	9
Beschreibung der Charaktere	12
KAPITEL 1	
DER VOLKSBUDDHISMUS	15
Lärm des Lebens	17
Was ist Glück bei der Arbeit?	18
Zuerst hören	22
Achtsames und aktives Hören	26
Ambient-Buddhismus	29
Der Finger, der auf den Mond zeigt	31
KAPITEL 2	
MORGENDLICHES TREFFEN IM TEMPEL	35
Hallo!	37
Die Wahre Person	41
Itadakimasu	45
Buddhas Gesang	49
Wie können wir gute Vorfahren werden?	51
Wandern und pilgern	56

Reinigen als Praxis der Achtsamkeit	59
Alles kann Praxis sein	63
Reinigung und Demut	67
Kein Lärm, kein Leben	69
KAPITEL 3	
DER VOLKSBUDDHISMUS AM WERK	75
Kein Job ist ein »Bullshit-Job«	78
Erneuerung, nicht nur Erhaltung	80
Wir sind »Intersein«	83
Kameradschaft als moralische Dimension	85
Putzen verbindet Menschen und Orte	88
Probleme lösen, ohne sie zu lösen	90
Vier Lebensabschnitte	93
Weniger Perfektionismus	96
Den Mittleren Weg leben	98
Die Zweckfalle	101
Was ist ein guter Dialog?	102
Emotionale Kompetenz durch Trauer erweitern . .	105
Dialog und Diskussion	107
Wie der Buddhismus Einsamkeit sieht	109
Gibt es »meine« Fähigkeit?	112
Die Fallstricke von Anreizen und Anhaftungen . .	114
Von kleinen Wünschen zu großen Zielen	117
Leben zwischen Gegensätzen	119
Das Unbekannte annehmen	121

Die Fallen des Altruismus	124
Glück für das Ganze	126
Unbeständigkeit als Kern der Entwicklung	128
Erwachen und Lebenszweck	131

KAPITEL 4

WIR WERDEN BUDDHA	133
Volksbuddhismus in der Krise	135
Hilflos	138
Sehnsucht nach dem ruhigen Reinen Land	140
Gautama Siddharta und Gautama Buddha	142
Gautama oder Buddha	144
Wer kann Buddha werden?	146
Nen-Buddhismus	149
Naam Aami Daab	151
Die mittlere Form	153
Die Geschichte des Buddha Amida	156
Wie einem unsichtbaren Buddha begegnen?	159
Die Polyfonie des »Interseins«	161
Vollständige Akzeptanz	163
Besinnung	165

KAPITEL 5

DIE STIMME HÖREN	169
Ein hilfloser Narr	171
In den unumkehrbaren Strom eintreten	175

Ein Narr wie ich	177
Einmal oder mehrmals?	179
Offen für das Unbekannte	181
Medizin und Gift	183
Keine Schüler	185
Kein Selbst, kein Buddha	187
Die Stimme hören	190
NACHWORT	193
REGISTER	201
ANMERKUNGEN	205