

Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur deutschen Ausgabe.....	i
Vorwort.....	iv
Was ist Zen?.....	1
Richtige Meditation.....	1
Briefe aus dem Gefängnis.....	4
Erlange Nicht-Erlangen.....	10
Wie erkläre ich anderen Zen-Praxis?.....	11
Finde Dein Zentrum wie ein Dharma-Spielzeug.....	14
Was bist Du?.....	17
Du musst von Deiner Tochter lernen.....	18
Zen ist Alltagsgeist.....	20
Finde es?.....	25
Fragen über Leiden.....	26
Der Weg des Menschen.....	26
In dieser Welt ist jeder verrückt.....	30
Ein Drei-Jahres-Retreat.....	33
Ein Haus in Flammen.....	37
Es ist an der Zeit, von der Dachspitze runter zu kommen.....	39
Über Arbeit.....	44
Ein kleiner, lauter Raum ohne Fenster.....	44
Erinnerungen an Vietnam.....	46
Wissenschaft und Zen.....	48
Deine ursprüngliche Arbeit.....	51
Was ist Deine Aufgabe?.....	55
Der Stift eines Reporters.....	56

Über Beziehungen.....	61
Vier Arten von Ärger.....	61
Die Große Arbeit von Leben und Tod.....	65
Eine Tochter lehren.....	68
Ich kann nicht länger meinem Mann folgen.....	75
Wirf Deinen Zen-Geist weg.....	78
Über klösterliche Praxis.....	83
Was ist ein Mönch?.....	83
Verschiedene Mönche, verschiedene Handlungen.....	87
Einfaches Leben, große Verantwortung.....	92
Ursprüngliche Tradition.....	102
Formen der Zen-Praxis.....	110
Was ist starkes Sitzen?.....	110
Beim Sitzen nur Sitzen.....	112
Verlorener Geist, Ein-Geist, klarer Geist.....	115
Schlechte Praxis.....	118
Briefwechsel mit Diana.....	121
Verstehe Deine Krankheit, dann nimm die richtige Medizin.....	127
Über Kongan-Praxis.....	131
BUMM!!.....	131
Das „Wau Wau“ eines Hundes ist besser als Zen-Meister Joju....	133
AUA.....	136
Die Bedeutung der Kongan-Praxis.....	137
Kopf eines Drachen, Schwanz einer Schlange.....	142
Schon tot.....	145
Zen und Christentum.....	147
Das Gesicht im Spiegel.....	151
Ein weiterer Schritt.....	153

Zen mit anderen Menschen praktizieren.....	154
Alleine praktizieren.....	154
Zusammen praktizieren.....	158
Dein Benzin ist unerschöpflich.....	163
Traum von einer aufgegebenen Reise.....	166
Den großen Dharma-Ozean machen.....	169
Lehrer und Schüler.....	171
Lehrer-Sammeln.....	171
Wilde Dharma-Szenen und gebrochene Gelübde.....	173
Besser als ein Zen-Meister.....	177
27 Ichs.....	179
Deine Ideen sind Dein Käfig.....	182
Ein Traum vom Loslassen.....	186
Bilderlehre.....	190
Zen-Meister Seung Sahn (1927-2004).....	206
Der Zen-Kreis.....	208
Glossar.....	211
Stichwortverzeichnis.....	218
Informationen zur Kwan Um Zen Schule.....	227