

Inhalt

EINLEITUNG 8

Willkommen in der Realität	14
Der Meister und sein Stöckchen	22
Die Dinge einfach tun – die Dinge einfach sein lassen	34
Bodhisattva mit feuchter Nase	45
Kein Anfang, kein Ende	59
Rollen, Masken und ballonseidene Jogginganzüge	72
Super, schon wieder Hundefutter! – Echte Zufriedenheit	84
Wirf den Ball! – Das Leben ist kein Leiden	97
Jeder Tag ein neuer Tag	108
Erziehung sinnlos!	118
Götter, Karma und der Bio-Mülleimer	126
Zazen und der Darmwind des Todes	142
Spontane Meditation und der rasende Schneewal	153
Einfach im Tao schwimmen	162

Teddy Ohnekopf weist über Zen hinaus 173

Zwei Narren 185

Die letzte Lektion:

Abschiednehmen für Anfänger 191

Zum Schluss 200

Dank 204

ANHANG 206

Meditationsanleitung 207

Glossar 214

Literaturempfehlungen 222

Anmerkungen 227

Über den Autor 230

Über den Hund 231