

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
Wurf 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
<hr/>	
Die letzte Lektion:	
Abschiednehmen für Anfänger	191
<hr/>	
Zum Schluss	200
<hr/>	
Dank	204
<hr/>	
ANHANG	206
Meditationsanleitung	207
Glossar	214
Literaturempfehlungen	222
Anmerkungen	227
Über den Autor	230
Über den Hund	231