

Inhalt

Vorwort.....	11
Kommentar zu den Zeichnungen	17
Einführung in das Wesen und die Praxis des Zen...	21
Das augenblickliche Erfassen der Wirklichkeit	21
Das Schwert der Weisheit	25
Der Selbst-Geist ist Buddha.....	28
Koan-Praxis	32
Am Abgrund des Nichts.....	35
Der Meister	37
Satori – die große Erleuchtung.....	39
1. Die Suche nach der Wahrheit	45
Der innere Ruf	45
Stillschweigendes Erkennen	49
2. Die große Vertrauensenerweckung.....	53
Innere Wandlung.....	53
Das Vertrauen des Herzens	56
3. Die Unmittelbarkeit des Zen.....	61
Begrenzte Blickwinkel	61
Vergänglichkeit	64
4. Das Wirken des Einen Geistes.....	69
Berührtwerden vom Ewigen	69
Hingabe an das Ewige.....	71

5. Das Aufgeben aller Täuschungen.....	75
Keine Lehren	75
Grenzenlose Befreiung.....	77
6. Die Weisheit des Loslassens.....	81
Nicht-Tun	81
Der lachende Buddha.....	83
7. Der ursprüngliche Zustand des Geistes.....	87
Allumfassende Ganzheit.....	87
Das Licht unseres wahren Seins	90
8. Die nicht-unterscheidende Klarschau	93
Annehmen und Verwerfen	93
Harmonischer Wandel.....	96
9. Weder Sein noch Nichtsein.....	101
Gegensätzlichkeit	101
Befreiung von Konzepten	105
10. Jenseits von Leben und Tod.....	109
Angst vor dem Sterben	109
Befreiung vom Ich-Wahn.....	112
11. Die große Befreiung.....	115
Mystisches Sterben.....	115
Der König und sein Papagei.....	117
12. Zen – die Weisheit des Nicht-Suchens.....	125
Suchen, ohne zu suchen.....	125
Zielorientiertheit	127

13. Der wahre Zen-Geist.....	131
Falsche Meditationspraxis.....	131
Wahre Zen-Praxis.....	134
14. Die Heiterkeit des Geistes.....	139
Hier und jetzt ist die Ewigkeit	139
Der Hund im Spiegelsaal	143
15. Das innere Schweigen vor dem Unendlichen....	147
Unaussagbares Geheimnis.....	147
Rankengewirr.....	150
16. Zen – der Weg der persönlichen Erfahrung.....	153
Den Augenblick erfassen	153
Kraftvolle Lehrmethode	156
17. Das Schwert der nicht-unterscheidenden	
Weisheit.....	161
Die Unmittelbarkeit des Zen.....	161
Folge mir »jetzt« nach.....	164
18. Das augenblickliche Erfassen der Wahrheit.....	167
Die Gans in der Flasche	167
Projektionen.....	169
19. Die strahlende Wirklichkeit des Geistes	173
Jenseits von Reden und Schweigen	173
Der Donner der Stille.....	176
 Liste der Zen-Meister	 181
Glossar.....	189
Kontaktadresse	227