

## *Inhalt*

### Vorwort (Uchiyama Kôshô) 5

1. An dich, den die Augen der anderen nervös machen 7
2. An dich, der glaubt, ganz im Trend zu liegen 14
3. An dich, der völlig fertig ist vom Ehekrach 18
4. An dich, dem das Leben plötzlich sinnlos erscheint 22
5. An dich, dem es um Geld, Geld und Geld geht 28
6. An dich, der den Premierminister für etwas Besonderes hält 31
7. An dich, der die anderen in den Schatten stellen will 40
8. An dich, den man übers Ohr gehauen hat 43
9. An dich, der seinen Job hinschmeißen will 46
10. An dich, der du mit Zazen anfangen willst 49
11. An dich, der du dein Hara stärken willst 57
12. An dich, der sich fragt, was Zazen bringt 62
13. An dich, der spirituell etwas erreicht hat 68
14. An dich, der alles daran setzt, Satori zu bekommen 72
15. An dich, der du mit Satori hausieren gehst 79
16. An dich, der so stolz auf Wissenschaft und Kultur ist 84
17. An dich, der mit den anderen nicht auskommt 88
18. An dich, der du keine Zeit hast 93
19. An dich, der von der Karriereleiter gepurzelt ist 96
20. An dich, der gerne Gespenstergeschichten hört 98
21. An dich, dem Geld, Liebe und Status fehlen 102
22. An dich, der sich ein besseres Leben wünscht 106
23. An dich, der sagt, dass die Bonzen Konjunktur haben 113
24. An dich, der die Bonzen um ihr Gewerbe beneidet 119
25. An dich, der sich mit Buddhismus fortbilden will 124
26. An dich, der du gerne Erbauliches hörst 128
27. An dich, der du nach deinem Selbst fragst 132

28. An dich, der den Buddhismus  
für einen klugen Gedanken hält 137
29. An dich, der du nur glaubst, dass du glaubst 142
30. An dich, für den das *Shôbôgenzô* hartes Brot ist 145
31. An dich, der meint, der Buddhismus sei abgehoben 153
32. An dich, der du – so wie du bist – bereits Buddha bist 159
33. An dich, dessen Geist keine Ruhe finden will 164
34. An dich, dem es um ein Leben aus Zen geht 168

An dich, der unzufrieden mit seinem Zazen ist  
(Uchiyama Kôshô) 173