

Dank 7

Einführung 9

## Teil I: Teishos

1. Samadhi – das Selbst ruht im Selbst 26
2. Buddha in drei Körpern 37
3. Die fugenlose Pagode 52
4. Lotusblume unter Lotusblättern 62
5. Ist jeder Tag „ein guter Tag“? 71
6. Seijos Liebe 87
7. Wie lautet dein Name? 100
8. Zen – der Weg nach Hause 111
9. Schlag ihn mit Kinnstütze und Kissen! 128
10. Unmons Staubkorn-Samadhi 139

## Teil II: Reflexionen und Perspektiven

11. Zen und die Religionen 154
12. Zen und die Psyche 170
13. Probleme im Zen und im Buddhismus 185
14. Ein Kopf ist genug – Überlegungen zur Jukai-Zeremonie 197
15. Wer ist dieser Eine? 204
16. Wir sind nicht unser Gehirn! 210
17. Wie gehst du auf dem Zen-Weg geradeaus? 219

Anmerkungen 237

Literatur 251

Über den Autor 258

Adressen 259