

## *Inhalt*

### Vorwort des Übersetzers Muho 5

1. Sich selbst finden und das eigene Leben schöpfen 10
2. Der Sawaki braucht einfach nur der Sawaki zu sein 14
3. Eine Gänseblume ist eine Gänseblume ist eine Gänseblume 18
4. Je mehr du von dir gibst, desto mehr Frieden wirst du haben 24
5. Weisheit ist wie eine Raupe 28
6. Dem wahren Selbst begegnen 34
7. Zazen ist der alte Patriarch, der zugleich dein ganz neues „Ich“ ist 39
8. Ich werde mit meinem Universum geboren,  
und ich werde mit meinem Universum sterben 44
9. Herr Sawaki macht gerne, was ihm gerade in den Sinn kommt,  
aber ich frage diesen Herrn Sawaki nicht immer nach seiner Meinung 48
10. Das Glück und die Freiheit des Narren genießen 53
11. Du willst nicht in die Hölle fahren? Keine Angst, die Hölle macht Spaß! 57
12. Tief versunken in der Illusion, einfach geradeaus gehen 61
13. Ich? Ich bin wie ein Schimmelpilz, der in einer feuchten Ecke wächst 65
14. Der Buddhadharm ist ewig und unbegrenzt – wie sollte er  
je in deinen kleinen Rahmen von Glück und Zufriedenheit passen? 69
15. Zen ist nichts Spirituelles, Zen wird mit dem Körper praktiziert 73
16. Du suchst nach geistiger Ruhe?  
Mach dir lieber erst mal ordentlich Sorgen! 76
17. Geehrtes Publikum! Sehen Sie sich diesen lauterer Mönch an! 81
18. Die Haltung des Körpers drückt sich im ganzen Leben aus 84
19. Die Kraft zu leben empfangst du von deiner Religion 88
20. Satori? Das bedeutet nichts anderes als zu verlieren 92
21. Du willst achtzig werden? Lebe lieber das ewige Leben! 97
22. Dein Leben? Wenn es vorbei ist, ist es vorbei! 101
23. Warum bist du überhaupt auf die Welt gekommen? 105
24. Du willst Satori? Um es dir als Ring durch die Nase zu ziehen!? 109
25. Bleib arm, oder du wirst fehlgehen 112
26. Religiöse Praxis bedeutet, sich von  
harnäckigen Begriffen und Vorstellungen zu lösen 115

27. Ein Mensch in der Irre ist zugleich Buddha –  
es geht darum, die Tiefe und Dynamik dieser Beziehung auszuleben 119
28. Wer hätte dich vermisst, wenn du letztes Jahr gestorben wärst? 124
29. Du lebst bereits im Nirwana –  
und machst dir immer noch Sorgen ums Monatsgehalt? 129
30. Du willst deinem erleuchteten Meister so nah sein  
wie eine Laus in der Unterhose? 134
31. Das Universum als Ganzes ist nichts als erwachter Geist 138
32. Mein Zazen schließt Truman genauso ein wie Mao Tse-tung 142
33. Zazen ist erhaben, weil das Universum erhaben ist 147
34. Es gibt kein Problem, das sich nicht löst,  
sobald du von dir selbst absiehst 151
35. Dein Sturz beginnt,  
sobald du dich vom Universum als Ganzem trennst 155
36. Deine Illusionen sind nichts als das Licht der Weisheit 160
37. Verschwindest du im Zazen? Oder übst du Zazen für dich selbst? 164
38. Zu sitzen bedeutet, dem allerneuesten Selbst beizupflichten 168
39. Zazen bedeutet, Buddha zu spielen 172
40. Du willst Gesundheit und ein langes Leben? Du musst krank sein! 176
41. Alle Buddhas stecken tief in der Illusion, die leidenden Wesen  
befinden sich auf dem Gipfel erleuchteter Weisheit 180
42. Nichts übertrifft das, was gut für nichts ist 184
43. Der Buddhaweg reicht dir vom Scheitel bis zur Sohle 187
44. Du darfst den Buddhismus nicht zu wörtlich nehmen 192
45. Du entdeckst den heutigen Tag da, wo noch keine Gedanken sind 197
46. Du hast für deine Geburt nichts bezahlt –  
und willst jetzt sogar noch Geld zurück haben? 200
47. Von Pfeil und Bogen zur Atombombe:  
Was man so „Fortschritt“ nennt 204
48. Der Teufel hat von dir Besitz ergriffen?  
Nimm ihm seine Beute wieder ab! 208
49. An dich, der du dich dazu entschlossen hast, zum Mönch zu werden  
(von Uchiyama Kosho) 212

Nachwort von Kushiya Shusoku:

Sawaki Kodo Roshii: Sein Leben und sein Geist 216