

Inhalt

Vorwort (Uchiyama Kôshô) 4

1. An dich, den die Augen der anderen nervös machen 7
2. An dich, der glaubt, ganz im Trend zu liegen 15
3. An dich, der völlig fertig ist vom Ehekrach 20
4. An dich, dem das Leben plötzlich sinnlos erscheint 25
5. An dich, dem es um Geld, Geld und Geld geht 32
6. An dich,
der den Premierminister für etwas Besonderes hält 36
7. An dich, der die anderen in den Schatten stellen will 46
8. An dich, den man übers Ohr gehauen hat 49
9. An dich, der seinen Job hinschmeißen will 52
10. An dich, der du mit Zazen anfangen willst 56
11. An dich, der du dein *Hara* stärken willst 65
12. An dich, der sich fragt, was Zazen bringt 71
13. An dich, der spirituell etwas erreicht hat 78
14. An dich, der alles daran setzt, Satori zu bekommen 82
15. An dich, der du mit Satori hausieren gehst 90
16. An dich, der so stolz auf Wissenschaft und Kultur ist 96
17. An dich, der mit den anderen nicht auskommt 101
18. An dich, der du keine Zeit hast 107
19. An dich, der von der Karriereleiter gepurzelt ist 111
20. An dich, der gerne Gespenstergeschichten hört 114
21. An dich, dem Geld, Liebe und Status fehlen 118
22. An dich, der sich ein besseres Leben wünscht 123
23. An dich, der sagt, dass die Bonzen Konjunktur haben 131
24. An dich, der die Bonzen um ihr Gewerbe beneidet 137

25. An dich, der sich mit Buddhismus fortbilden will 143
26. An dich, der du gerne Erbauliches hörst 148
27. An dich, der du nach deinem Selbst fragst 152
28. An dich, der den Buddhismus
für einen klugen Gedanken hält 158
29. An dich, der du nur glaubst, dass du glaubst 165
30. An dich, für den das *Shôbôgenzô* hartes Brot ist 169
31. An dich, der meint, der Buddhismus sei abgehoben 179
32. An dich, der du – so wie du bist – bereits Buddha bist 186
33. An dich, dessen Geist keine Ruhe finden will 192
34. An dich, dem es um ein Leben aus Zen geht 196

An dich, der unzufrieden mit seinem Zazen ist
(Uchiyama Kôshô) 202

Endnoten