

INHALT

Vorwort von Abt Muhō Nölke	7
----------------------------	---

TEIL EINS

Schritte auf dem Weg	9
----------------------	---

1 Der Weg zum Eins-Sein <i>Der »eine Geist«</i>	11
--	----

2 Licht in den Ursprung der Dinge bringen <i>Grundlagen des Zen</i>	32
--	----

3 Lasst alle Bedingungen los <i>Eine klassische Anleitung zum Zazen nach Changlu</i>	56
---	----

TEIL ZWEI

Über das Selbst hinaus	77
------------------------	----

4 Eins sein – frei sein vom Selbst <i>Samadhi und Dhyana</i>	79
---	----

5 Das Nicht-Selbst und die Wippe des Samsara <i>Die Mitte finden</i>	107
---	-----

6 Das Unbedingte <i>Im Buddhismus, im Zen und im täglichen Leben</i>	127
---	-----

TEIL DREI	
Der Kern der Praxis	153
7 Spirituelle Erfahrung im Licht des Zen-Buddhismus <i>... und umgekehrt</i>	155
8 Die Koan-Praxis im Rinzai-Zen <i>Die brennende Frage im Hier und Jetzt</i>	173
9 Der Ursprung des Zen: Wer überträgt was? <i>Übertragungslinien im Zen-Buddhismus</i>	188
Mein Selbst – viel Lärm um nichts <i>Autobiografische Skizze</i>	213
Anmerkungen	233