

# INHALT

Disziplin üben heißt lernen und verstehen	7
Die Zen-Geschichte vom Ochsen und seinem Hirten	15
<b>1. BILD – IM DICKICHT DER GEDANKEN</b>	<b>27</b>
Getrieben von der wilden Suche nach	
immer mehr	27
Dem ungezähmten Angstmacher begegnen	29
<b>2. BILD – SPIEGELUNGEN AUSHALTEN</b>	<b>43</b>
Widerstand erschöpft	43
Wenn kein Gedanke den Spiegel trübt	45
<b>3. BILD – UMDENKEN UND ERWACHEN</b>	<b>61</b>
Selbstbeschränkung durch alles wissen,	
benennen und ordnen	61
Kraft aus der Offenheit ins Ungewisse	67
<b>4. BILD – STAUNEN</b>	<b>83</b>
Das Außen ist das Spiegelbild des Innen	83
Durchhalten lohnt sich	88
<b>5. BILD – EIN AUGENBLICK KENNT WEDER</b>	
<b>ZEIT NOCH RAUM</b>	<b>95</b>
Dein Geist ist ein Verführer	95
Üben mit sanfter Beständigkeit	100

**6. BILD – GELASSENHEIT 107**

Mit »Wozu« und »Warum« landen wir im  
Graben 107

Den Ochsen reiten – klar sein – Kraft gewinnen 109

**7. BILD – AUF DEM WEG ZUR LIEBE 119**

Durch Konzentration zur Energie 119  
Disziplin ist bereits das Ziel 127

**8. BILD – IM AUGENBLICK SEIN WIE DER**

**SCHNEE AM HEISSEN HERD 133**

Der Hirte wird zum Ochsen und ist wirklich  
wach 133

Ein ruhiges Herz führt zu mitfühlendem und  
liebendem Wissen 135

**9. BILD – FREI VON ABSICHT UND WOLLEN 149**

Das Ende der Bewertungen führt zu wahrem  
Erfülltsein 149

Rot ist rot oder die Dinge sind, wie sie sind 151

**10. BILD – DAS WUNDER DES LÄCHELNS**

**BEIM ÜBEN 163**

Der Weg liegt immer unter deinen Füßen 163  
Erleuchtung ist immer da – auch beim Üben 164

Die Zehn Ochsenbilder von Kuoan Shyuan 180

Anmerkungen 190