

INHALT

Disziplin üben heißt lernen und verstehen 7
Die Zen-Geschichte vom Ochsen und seinem Hirten 15

1. BILD – IM DICKICHT DER GEDANKEN 27
Getrieben von der wilden Suche nach
immer mehr 27
Dem ungezähmten Angstmacher begegnen 29

2. BILD – SPIEGELUNGEN AUSHALTEN 43
Widerstand erschöpft 43
Wenn kein Gedanke den Spiegel trübt 45

3. BILD – UMDENKEN UND ERWACHEN 61
Selbstbeschränkung durch alles wissen,
benennen und ordnen 61
Kraft aus der Offenheit ins Ungewisse 67

4. BILD – STAUNEN 83
Das Außen ist das Spiegelbild des Innen 83
Durchhalten lohnt sich 88

5. BILD – EIN AUGENBLICK KENNT WEDER
ZEIT NOCH RAUM 95
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 wahren

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