

## INHALT

<i>Vorwort von Zoketsu Norman Fischer</i>	9
<i>Einleitung von Eijun Linda Ruth Cutts</i>	12
<i>Danksagung</i>	16
<b>TEIL EINS: LEBENSKEIME</b>	19
Die Neugier eines Kindes	20
Gewohnte Geisteshaltung	22
Zu sich selbst zurückkehren	23
Wie erstaunlich die Welt ist	25
Offener Geist	26
Weder der Vergangenheit noch der Zukunft hinterherjagen	27
Ein erfülltes Leben	28
Ihr seid keine Ausnahme	30
Der alles verändernde Moment	30
Nichts fehlt	32
Zu Hause sein	33
Offen für Überraschungen	34
Nichts weiter benötigen	35
Seid zuallererst freundlich zu euch selbst	35
Sich lösen	38
Uns selbst achten	39
Die Dinge achten	41
Unsere Praxis besteht darin, Menschen zu helfen	42

Zu jedem Zeitpunkt Zen-Praxis	44
Einfach am Leben sein genügt	46
Verantwortung für das Geschenk des Lebens	47
Guten Abend, Bodhisattvas	48
Es geht um Liebe und Freude	49
Wie leben, wenn man sterben wird?	50
Friedvolles Ruhen	52
Die große Angelegenheit von Leben und Tod	54
Achtsam sein gegenüber Körper und Atem	55
Sich immerzu verlieben	57
Wie eine Schwingtür	58
Unsere so beharrlichen Gewohnheiten	60
Das Leben teilen	62
Sich für Güte öffnen	64
Ein segensreiches Leben leben	65
Der gegenwärtige Moment	67
Mit allem und jedem identisch	68
Sich kontinuierlich bemühen	69
Von Natur aus mitfühlend	71
Das Urteilen zügeln	72
Zazen sitzen	73
Zazen sitzt Zazen	75
Ein erleuchtetes Wesen setzt sich allem aus	77
Die Vertrautheit der Zen-Praxis	78
Die Fähigkeit zur Güte	81
Das Leben als Gelübde leben	83
Initiation und Ordination	85
Was ist ein Zen-Priester?	87

Dem Leben neue Energie verleihen	90
Die Alltäglichkeit der Geburt	91
Jeder von uns enthält das ganze Universum	93
Alles, was ihr braucht oder euch jemals gewünscht habt, ist genau hier	95
Es gibt von jeher das vollkommene Dharma	96
Keine Rangunterschiede	97
Wir sind es bereits	98
Das lebendige Leben	100
In uns selbst erblühen	102
Genau dieser eine Mensch sein	103
<b>TEIL ZWEI: DHARMA-VORTRÄGE</b>	107
Frei von Gedanken an sich selbst	108
Furchtlosigkeit	114
Ja sagen	118
Den Geist erfreuen	121
Genau dort, wo ihr euch befindet	127
<b>TEIL DREI: LEBENDIGER RAT</b>	133
Meditationssüchtig	134
Abtreibung	135
Mit oder ohne Lehrer	137
Die Kluft zwischen Selbst und Anderen	138
Leidenschaft	139
Buddhadharma und Tiere	140
Verwirklicht oder voller Illusionen?	142
Die eigene Praxis ohne Hilfsmittel vertiefen	144
Depressionen	146

Reinkarnation	149
Mehr als einer buddhistischen Tradition folgen	152
Für andere buddhistische Traditionen offenbleiben	153
Das Dharma mit Kindern teilen	154
Sich wie ein Fremdling in der Welt fühlen	156
Muss man sich ordinieren lassen, um erleuchtet zu werden?	158
Gewaltlosigkeit inmitten von Gewalt	162
Lange Retreats verglichen mit der Praxis im Alltag	165
Das Leiden anderer verstehen	167
Muster der Streitsucht	169
Zornige Lehrer	171
Von Gewalt geprägte Beziehungen	174
Sexualität in einer Sangha oder Gemeinschaft	176
Die Probleme anderer in Ordnung bringen	179
Interreligiöse Ehen	181
Schuldgefühle oder Großzügigkeit praktizieren?	183
Wiedergeburt und Nicht-Selbst	185
Erkrankungen des Geistes	187
Studium und Praxis im Gleichgewicht halten	190
Dieses Leben leben	192
Vorgefasste Ideen	195
Gefühlen und alten Gewohnheiten erliegen	197
Seelisches Befinden und Praxis	200
Unaufhörlich denken	203
Lebensbedrohliche Krankheit	206
Von einer Lehrerin zur nächsten	208
Menschen, die einem schaden	211
<i>Biografie</i>	214