

Inhalt

- 1 Wie alles anfängt 7
- 2 Zazen – nichts Besonderes machen 13
- 3 Drei Voraussetzungen, um zur Erleuchtung zu gelangen 22
- 4 Der Geist, der auf dem Wind reitet 24
- 5 Fünf Arten des Zen 28
- 6 Die fünf Hindernisse 39
- 7 Skandha – die fünf Bereiche der Anhaftung 50
- 8 Die drei Welten – oder eine Welt mit drei Aspekten 57
- 9 Acht Versenkungsstufen 70
- 10 Endgültiger Tod oder Wiedergeburt 80
- 11 Erleuchtung oder die Freiheit von den zehn niederen Fesseln 84
- 12 Die Grundlagen der Achtsamkeit 99
- 13 Sieben Glieder der Erleuchtung 111
- 14 Mahāyāna oder Hīnayāna – Großes oder Kleines Fahrzeug 118
- 15 Die drei Körper eines Buddha 133
- 16 Das Herz-Sūtra – *Maka Hannya Haramita Shingyō* 146
Einschub: Die Lehre von den vier edlen Wahrheiten 153
- 17 Lobgesang des Zazen – *Hakuin Zenji Zazen-wasan* 165
- 18 Zehn Ochsenbilder 177
- 19 Die fünf Phasen der Erleuchtung 208
- 20 Zehn Tugendempfehlungen 221
- 21 Weitergabe von Herzgeist zu Herzgeist 236
- 22 Siebenhundert Kōan 250
- 23 Wie alles weitergeht 273
- 24 Dankesworte 281