

Inhalt

I. Der Buddha und Tipps zur Meditation

Ist Luxus ein Hindernis? 9

Der Granatapfel 10

Jeder ist ein Buddha 12

Die Unberührbare 13

Wut 15

Der mittlere Weg 16

Die Suche nach Kühen 17

Devadatta wirft einen Stein 18

II. Zen-Geschichten und Tipps zum Üben

Der Heiligschein 21

Die Lektion des Schnarchens 22

Nach dem Tod I 23

Himmel und Hölle I 24

Krank 25

Selbstgespräch 26

Bruderliebe 27

Dankbarkeit 28

Das Schneuztuch 29

III. Zen-Geschichten und Anekdoten

Zen-Lehrer	33
Der Vogelnest-Mönch	34
Mantras	36
Leidenschaften	37
Der Skorpion	38
Die Schönheit des Laubes	40
Stallmist	42
Almosen	44
Mensch und Tier	45
Ehrenmann	47
Lotussitz	49
Das ausschlagende Pferd	51
Wie lange noch?	53
Mutter	55
Budai	57
Etwas bewegt sich	58
Die Gottesanbeterin	59
Die Teepflanze	61
Wo ist der Geist?	62
Die Spinne	63
Haiku	65
Vergänglichkeit	66

Wein und Fleisch	68
Zornige Lehre	70
Der friedvolle Clan	71
Vogelpredigt	72
Fischgräten	73
Die Sandale	74
Himmel und Hölle II	75
Nur ein Jahr	76
Der Abschiedsvers	77
Mischmasch	78
Das streitende Ehepaar	79
Der Tod der Nachkommen	80
Der Dieb	81
Der General	82
Der Tiger	84
Der Fisch	86
Verwicklungen	87
Narren	88
Nichts tun	89
Schmeicheleien	90
Nur das Beste	91
Nach dem Tod II	92
Reine Gedanken	93
Mit einem Schlag	94

Buddhas Güte	95
Nach dem Tod III	96
Der Wettstreit	97
Der Analphabet	98
Befreit	99
Rezitieren	100
Nur dies	101
Kopfstand	102
Hundert Jahre	103
Ich	104
Die Übungswelt	105
Zwecklos	106
Der eingebildete Buddha	107
Blinden begegnen	108
Wolkenloser Himmel	109
Der Bambusvorhang	110
Der faule Mönch	111
Die geizige Frau	113
Gebote, Meditation, Weisheit	114
Der Taoist	115
Zahnlos	117
Spucke	119
Die Visitenkarte	121
Der Totenschädel	122
Dummkopf	124