

Inhalt

Vorworte

Jishō Warner

Die Geschichte dieses Buches und seines Autors 9

Shōhaku Okumura

Lehrer und Schüler 12

Daitsu Tom Wright

Über die Natur des Selbst 16

Kōshō Uchiyama

Das Thema meines Lebens 21

Einfach verneigen 28

Die Hand des Denkens öffnen

1 Praxis und Dattelpflaumen

Wie wird eine Dattelpflaume süß? 31 – Die Bedeutung der buddhistischen Praxis 33 – Die vier Siegel 35 – Die Praxis ist für das Leben da 44

2 Die Bedeutung von Zazen

Sich auf andere zu verlassen ist eine unsichere Sache 50 – Das Selbst, das die ganze Wahrheit lebt 55 – Alles ist genau so, wie es ist 59 – Die Wirklichkeit des Lebens leben 63

3 Die Wirklichkeit des Zazen

Wie man in Zazen sitzt 68 – Die Gedanken loslassen 75 – Erwachen und zum Leben zurückkehren 77

4 Die Welt der intensiven Praxis

Sesshins ohne Spielzeug 86 – Vor der Zeit und «Ich»-Anstrengung 89 – Die Szenerie des Lebens 92

5 Zazen und das wahre Selbst

Das universale Selbst 99 – Die Aktivität der Wirklichkeit des Lebens 105

6 Die Welt des Selbst entfaltet sich

Das Unbehagen im modernen Leben 111 – Das Selbst, das auf sich selbst beruht 114 – Wechselseitige Abhängigkeit und der Mittlere Weg 119 – Täuschung und Zazen 123

7 Hellwach leben

Zazen als Religion 129 – Gelübde und Reue 131 – Das Bodhisattva-Gelübde 135 – Der weitherzige Geist 144 – Die Ausrichtung auf das Universale 148

8 Sucher des Weges

Sieben Punkte für die Praxis 154

(1) Studiert und praktiziert den Buddhadharma 154 –
(2) Zazen ist unser wahrhaftigster und ehrwürdigster Lehrer 163 – (3) Zazen muss sich in unserem täglichen Leben konkret auswirken 165 – (4) Lebe aus dem Gelübde und gib ihm tiefe Wurzeln 175 – (5) Bemüht euch um eure Praxis und Entwicklung 178 – (6) Sitzt zehn Jahre lang still 179 – (7) Schließt euch zusammen 181
Mein Rückzug aus dem Antaiji 182

Anmerkungen 186

Danksagungen 202

Über den Autor und die Übersetzer 203

Glossar 205