

Inhalt

Vorwort	11
Kommentar zu den Zeichnungen	15
Einführung in das Wesen und die Praxis des Zen	19
Das augenblickliche Erfassen der Wirklichkeit	19
Das Schwert der Weisheit	23
Der Selbst-Geist ist Buddha	25
Koan-Praxis	29
Am Abgrund des Nichts	31
Der Meister	33
Satori – die große Erleuchtung	34
1. Die Suche nach der Wahrheit	41
Der innere Ruf	41
Stillschweigendes Erkennen	44
2. Die große Vertrauensenerweckung	49
Innere Wandlung	49
Das Vertrauen des Herzens	52
3. Die Unmittelbarkeit des Zen	57
Begrenzte Blickwinkel	57
Vergänglichkeit	59

4. Das Wirken des Einen Geistes	65
Berührtwerden vom Ewigen	65
Hingabe an das Ewige	67
5. Das Aufgeben aller Täuschungen	71
Keine Lehren	71
Grenzenlose Befreiung	73
6. Die Weisheit des Loslassens	77
Nicht-Tun	77
Der lachende Buddha	79
7. Der ursprüngliche Zustand des Geistes	83
Allumfassende Ganzheit	83
Das Licht unseres wahren Seins	85
8. Die nicht-unterscheidende Klarschau	89
Annehmen und Verwerfen	89
Harmonischer Wandel	92
9. Weder Sein noch Nichtsein	97
Gegensätzlichkeit	97
Befreiung von Konzepten	100
10. Jenseits von Leben und Tod	105
Angst vor dem Sterben	105
Befreiung vom Ich-Wahn	107

11. Die große Befreiung	111
Mystisches Sterben	111
Der König und sein Papagei	113
12. Zen – die Weisheit des Nichts-Suchens	121
Suchen, ohne zu suchen	121
Zielorientiertheit	123
13. Der wahre Zen-Geist	127
Falsche Meditationspraxis	127
Wahre Zen-Praxis	129
14. Die Heiterkeit des Geistes	135
Hier und jetzt ist die Ewigkeit	135
Der Hund im Spiegelsaal	139
15. Das innere Schweigen vor dem Unendlichen	143
Unaussagbares Geheimnis	143
Rankengewirr	145
16. Zen – der Weg der persönlichen Erfahrung	149
Den Augenblick erfassen	149
Kraftvolle Lehrmethode	151
17. Das Schwert der nicht- unterscheidenden Weisheit	157
Die Unmittelbarkeit des Zen	157
Folge mir »jetzt« nach	159

18. Das augenblickliche Erfassen der Wahrheit	163
Die Gans in der Flasche	163
Projektionen	165
19. Die strahlende Wirklichkeit des Geistes	169
Jenseits von Reden und Schweigen	169
Der Donner der Stille	171
Liste der Zen-Meister	179
Glossar	181
Kontaktadresse	215
Buchempfehlungen	216