

## Inhalt

Vorwort	11
Kommentar zu den Zeichnungen	15
<b>Einführung in das Wesen und die Praxis des Zen</b>	<b>19</b>
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
<b>1. Die Suche nach der Wahrheit</b>	<b>41</b>
Der innere Ruf	41
Stillschweigendes Erkennen	44
<b>2. Die große Vertrauenserweckung</b>	<b>49</b>
Innere Wandlung	49
Das Vertrauen des Herzens	52
<b>3. Die Unmittelbarkeit des Zen</b>	<b>57</b>
Begrenzte Blickwinkel	57
Vergänglichkeit	59

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

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

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