

INHALT

Einführung von Michael von Brück	7
Vorbemerkungen des Autors	12
1. Der Ochs und sein Hirte	15
I. Die Suche nach dem Ochsen	16
Betrachtung: Verloren sein	18
II. Das Finden der Spuren	22
Betrachtung: Sich orientieren	24
III. Das Erblicken des Ochsen	26
Betrachtung: Entdecken	28
IV. Den Ochsen fangen	30
Betrachtung: Sich aneignen	32
V. Das Zähmen des Ochsen	36
Betrachtung: Vertraut werden	38
VI. Der Heimritt auf dem Ochsen	40
Betrachtung: Sich verbinden	42
VII. Allein zu Hause	44
Betrachtung: Sich vereinigen	46
VIII. Ochs' und Hirt' verschwunden	50
Betrachtung: Einswerden (1) – In den ›Grund des Lebens‹ fallen	52
IX. Rückkehr zum Ursprung	54
Betrachtung: Einswerden (2) – Aufgehen zum ›Leben ohne Warum‹	56
X. Zum Markt gehen	62
Betrachtung: Einswerden (3) – Erwachen zur ›Fülle des Lebens‹ im Wir	64

2. Die Fülle des Lebens	71
2.1 Die zehn Themen der Ochsenbilder im Überblick	72
2.2 Die ersten sechs Bilder mit Kurzkommentaren	73
2.3 Die letzten vier Bilder im Vergleich mit Ebenen mystischer Erfahrung bei Meister Eckhart	75
2.4 Die vier Samādhi-Arten nach Meister Línjì Yíxuán (jap. Rinzai Gigen)	81
2.5 Die transzendenten Persönlichkeit	84
3. Einübung	87
3.1 Vom Wesen der Übung	88
3.2 Übungen zu den Ochsenbildern	91
Übungen zum I. Bild »Die Suche nach dem Ochsen«	93
Übungen zum II. Bild »Das Finden der Spuren«	95
Übungen zum III. Bild »Das Erblicken des Ochsen«	97
Übungen zum IV. Bild »Den Ochsen fangen«	99
Übungen zum V. Bild »Das Zähmen des Ochsen«	103
Übungen zum VI. Bild »Der Heimritt auf dem Ochsen«	105
Übungen zum VII. Bild »Allein zu Hause«	107
Übung zum VIII. Bild »Ochs' und Hirt' verschwunden«	109
Übung zum IX. Bild »Rückkehr zum Ursprung«	111
Übungen zum X. Bild »Zum Markt gehen«	114
Quellenerläuterung	119
Literaturangaben	121
Anmerkungen	124
Über den Autor	128