

Charlotte Joko Beck

Zen im Alltag

Aus dem Amerikanischen
von Bettine Braun

GOLDMANN

INHALT

VORWORT.	9
DANKSAGUNG.	15
I. ANFÄNGE.	17
Am Anfang des Zen-Übungsweges.	17
Üben in diesem Augenblick.	26
Autorität.	37
Der Flaschenhals der Angst.	41
II. DAS ÜBEN.	47
Was Üben nicht ist.	47
Was Üben ist.	50
Das Feuer der Aufmerksamkeit.	61
Der Drang nach Erleuchtung.	67
Der Preis des Übens.	74
Der Lohn des Übens.	78
III. GEFÜHLE.	85
Ein größeres Gefäß.	85
Die Büchse der Pandora öffnet sich.	91

»Ärgere dich nicht«	97
Falsche Ängste	110
Keine Hoffnung	113
Liebe	120
IV BEZIEHUNGEN	125
Die Suche	125
Üben in Beziehungen	134
Erfahrung und Verhalten	146
Das Scheitern von Beziehungen	150
Die Beziehung zu uns selbst	158
V LEIDEN	165
Wahres Leiden und falsches Leiden	165
Verzicht	172
Einverstanden sein	180
Tragödien	187
Das beobachtende Selbst	193
VI. IDEALE	203
Standhalten	203
Streben und erwarten	206
Die überlagernde Struktur durchschauen	212
Gefangene der Angst	224
Große Erwartungen	231

VII. GRENZEN.	237
Auf Messers Schneide.	237
New Jersey gibt es gar nicht	251
Religion	260
Erleuchtung	267
VIII. ENTSCHEIDUNGEN.	273
Vom Problem zur Entscheidung.	273
Der Wendepunkt	284
Schließ die Tür.	290
Hingabe.	296
IX. DIENEN.	303
Dein Wille geschehe.	303
Keine Tauschgeschäfte.	306
Die Parabel von Mushin.	313