

Inhalt

Einleitung	
... damit du deinen Vers dazu beitragen kannst	1
Grundlegende Prinzipien und Methoden	11
Ihre täglichen Aufzeichnungen	11
Bewusstsein, frei von störenden Gedanken	17
Tägliche Beobachtung	24
Lektion eins: Beobachtung	27
Die fünf visuellen Elemente der Fotografie	32
Werkzeuge und Übungen	46
Lektion zwei: Achtsamkeit	55
Achtsamkeit in der Fotografie	57
Das erhöhte Bewusstsein	66
Werkzeuge und Übungen	74
Lektion drei: Identität	85
Stil und Authentizität	88
$1 + 1 = \infty$	92
Kommunikation und Evozierung	96
Werkzeuge und Übungen	99

Lektion vier: Übung	111
Prozess und Einschwingung	115
Digitale Wachsmalstifte	120
Der Anfänger-Geist	124
Werkzeuge und Übungen	127
Lektion fünf: Beherrschung	137
Freiheit und Disziplin	141
Inspiration	144
Grenzen verschieben	151
Werkzeuge und Übungen	152
Lektion sechs: Präsenz	161
Inszenierung oder Präsenz?	164
Sichten, Bearbeiten, Optimieren	168
Die Macht der Aufmerksamkeit	171
Übungen in Präsenz und Aufmerksamkeit	178
Fotografie und Erweckung, die Schrecken und Freuden des digitalen Lebens	187
Die Illusion der Getrenntheit	191
Das digitale Leben und die Zen-Praxis	194
Die Fotografie im 21. Jahrhundert	197
Literatur	205
Danksagung	209
Index	211