

# *Inhalt*

Vorwort . . . . .	9
Einführung . . . . .	11
Die fünf Arten des Zen . . . . .	19
Letzte Wirklichkeit und unsere wahre Natur . . . . .	27
Zen und die alltägliche Wirklichkeit . . . . .	43
Die Zen-Übung . . . . .	65
Leben und Tod . . . . .	81
Nagaya Rôshi . . . . .	91