

INHALT

Einführung durch den Herausgeber	7
1 Ausblicke	29
2 Die Körperhaltung im ZAZEN	41
3 Die Physiologie der Aufmerksamkeit	52
4 Das Atmen im ZAZEN	60
5 Wie man den Atem zählt und auf ihn achtet	68
6 Das Üben mit dem Mu	76
7 Der TANDEN	96
8 SAMADHI	106
9 KÖANS	114
10 Drei NEN-Tätigkeiten und der Ein-Aon-NEN	126
11 Dasein und Gestimmtheit	151
12 Lachen im Zen	174
13 Reines Dasein	190
14 Reines Erkennen und KENSHŌ	206
15 Erfahrungen des KENSHŌ	231
16 Eine persönliche Schilderung	248
17 Der Stufenweg des Zen	268