

Vorwort des Übersetzers	6
Danksagung	9
Vorbemerkung des Autors	10
Der vollständige Text des <i>Fukanzazengi</i>	11
I	
Erwachen – eine Praxis	15
2	
Wie in Zazen vordringen?	45
3	
Wie der Drache	66
4	
Seine Zeit nicht vergeuden	92
Verzeichnis der Zen-Geschichten	110
Namen und Fachbegriffe	111
Über den Autor	126