

|  |     |
|--|-----|
| Vorwort des Übersetzers                          | 6   |
| Danksagung                                       | 9   |
| Vorbemerkung des Autors                          | 10  |
| Der vollständige Text des <i>Fukanzazengi</i> 11 |     |
| 1  |     |
| 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 |