

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	59
5. Wie man den Atem zählt und auf ihn achtet	67
6. Das üben mit dem MU	75
7. Der TANDEN	95
8. SAMADHI	105
9. KÖANS	114
10. Drei NEN-tätigkeiten und der ein-äon-NEN	126
11. Dasein und Gestimmtheit	151
12. Lachen im Zen	174
13. Reines Dasein	190
14. Reines Erkennen und KENSHÖ	206
15. Erfahrungen des KENSHÖ	231
16. Eine persönliche Schilderung	248
17. Der Stufenweg des Zen	268