

Inhaltsverzeichnis

EINFÜHRUNG.....	8
TEISHŌ.....	19
Einweihung des RyūUnZendō in München.....	22
KU – das weite, leere Offene.....	25
Der Laie Hōkoji (Layman P’ang) – über die Familie.....	56
Die Kōan-Übung.....	87
Das Hannya Shingyō.....	112
Unsere Ki-Übung.....	140
Hōjō – der Schwertweg.....	160
Die Kunst der Kalligraphie – ZenWeg mit dem Pinsel.....	183
Wenn das Kalpa-Feuer aufflammt.....	200
Nansens Blumenstrauch.....	230
Abraham und Isaak.....	287
Niō-Kannon-Weg.....	309
Zeremonie für einen Vogel.....	316
Zweite Zeremonie für einen Vogel.....	317
Zen und Sprache.....	318
Shi Gu Sei Gan Mon (Die vier großen Gelübde).....	326
WEITERE GEDICHTE.....	337
KURZE ANLEITUNG ZUR PRAXIS.....	348
Zazen.....	349
Zazen und Atmung.....	353
Hitsuzendō (Zen-Weg mit dem Pinsel).....	357
Hōjō (Zen-Weg mit dem Schwert).....	362
Gymnastik.....	366
Kufu.....	370
Rollen beim Sesshin.....	376

Im Buch erwähnte Zen-Meister 385

Glossar..... 389

Aussprache der japanischen Silben..... 392