

Inhalt

Vorwort von Joan Rieck und Henry Shukman	7
Vorwort von David R. Loy	10
Einführung von Paul Shepherd	14
1 Das Leiden und die moderne Menschheit	21
2 Die Sichtweise des Zen	31
3 Das Heilsprinzip im Zen-Buddhismus	42
4 Die Drei Großen Ziele des Zen	70
5 Arten der Zenpraxis	99
6 Koan-Praxis und Einfach-Sitzen	112
7 Einen authentischen Lehrer finden	145
8 Die Tiefe der Erleuchtung	154
9 Ursache und Wirkung sind Eins	188
10 Täuschende Erscheinungen	196
11 Glauben, Verstehen, Praxis, Realisierung und Verkörperung	208
12 Die acht Großen Grundsätze des Mahayana- Buddhismus	222
13 Das Gespräch zwischen Meister und Schüler (<i>dokusan</i>)	251
14 Drei notwendige Bedingungen für die Zenpraxis	259
15 Zen für Angehörige anderer Religionen	264
16 Die tatsächliche Praxis des Zazen	269
17 Praktische Fragen	284

Nachwort von Gert Scobel	304
Tabelle der japanischen Namen	316
Anmerkungen	318
Literatur	323
Über den Autor	325