

# Inhalt

Vorwort von Huston Smith	13
Allgemeine Einführung	19

## Erster Teil: LEHRE UND ÜBUNG

### I. *Yasutani Rôshis* einführende Unterweisungen zur Übung des Zen

Einführung	27
Biographische Notizen über Yasutani Rôshi	53
Die Unterweisungen:	
1. Stunde: Theorie und Praxis des Zazen	56
2. Stunde: Vorkehrungen beim Zazen	66
3. Stunde: Täuschende Erscheinungen und Empfindungen	71
4. Stunde: Die fünf Arten des Zen	75
5. Stunde: Die fünf Arten des Zen (Fortsetzung)	78
6. Stunde: Die drei Ziele des Zen	81
7. Stunde: Dokusan (individuelle Unterweisung)	85
8. Stunde: Shikantaza	89
Die Parabel von Enyadatta	91
9. Stunde: Ursache und Wirkung sind Eins	94
10. Stunde: Die drei wesentlichen Voraussetzungen zur Übung des Zen	96
11. Stunde: Angestrebte Ziele	99

### II. *Yasutani Rôshis* Kommentar zum *Kôan Mu*

Einführung	103
Der Kommentar	113

III. <i>Yasutani Rôshis Dokusan mit zehn Menschen des Westens</i>	
Einführung	129
Die Dokusan:	
Schülerin A (60 Jahre alt)	145
Schüler B (45 Jahre alt)	157
Schüler C (43 Jahre alt)	159
Schülerin D (40 Jahre alt)	177
Schüler E (44 Jahre alt)	179
Schülerin F (45 Jahre alt)	180
Schüler G (25 Jahre alt)	182
Schülerin H (37 Jahre alt)	193
Schüler I (30 Jahre alt)	194
Schülerin J (33 Jahre alt)	197
IV. <i>Bassuis Dharma-Worte und Briefe an seine Schüler</i>	
Einführung	221
Dharma-Worte	228
Die Briefe:	
1. An einen Mann aus Kumasaka	233
2. An die Äbtissin des Shinryu-ji	236
3. An Fürst Nakamura, Gouverneur der Provinz Aki	241
4. An einen Sterbenden	245
5. An den Laien Ippô (Homma Shôken)	246
6. An einen Mönch in der Shôbô-Einsiedelei	252
7. An die Nonne Furusawa	253
8. Erster Brief an den Zen-Priester Iguchi	256
9. Zweiter Brief an den Zen-Priester Iguchi	257
10. Dritter Brief an den Zen-Priester Iguchi	258
11. Vierter Brief an den Zen-Priester Iguchi	259
12. An eine Nonne	261
Zweiter Teil: ERLEUCHTUNG	
V. <i>Acht Erleuchtungserlebnisse zeitgenössischer Japaner und Menschen des Westens</i>	
Einführung	265
Die Erlebnisse:	
1. Herr K. Y., Japaner, Direktor einer großen Firma	285
2. Herr P. K., Amerikaner, ehemaliger Geschäftsmann	290

3. Herr K. T., Japaner, Gartengestalter	317
4. Herr C. S., Japaner, Regierungsangestellter im Ruhestand	322
5. Frau A. M., amerikanische Lehrerin	329
6. Herr A. K., japanischer Versicherungsangestellter	337
7. Frau L. T. S., amerikanische Künstlerin	343
8. Frau D. K., Kanadierin, Hausfrau	349
VI. <i>Yaeko Iwasaki — Briefe der Erleuchtung an Harada Rôshi und seine Anmerkungen</i>	
Einführung	369
Biographischer Abriss über Harada Rôshi	374
Die Briefe und Anmerkungen:	
1. Zeugnis für Kenshō	377
2. Zeugnis großer Erleuchtung	379
3. Zeugnis vertiefter Erleuchtung	383
4. Zeugnis für das unmittelbare Erleben des Großen Weges des Buddhismus	385
5. Zeugnis für das Erlangen von Fugens unbeugsamem Geist	387
6. Zeugnis von Freude und Frieden über das Eins-Sein mit dem Dharma	390
7. Weiteres Zeugnis von Frieden und Freude über das Eins-Sein mit dem Dharma	392
8. Vorahnung des Todes	395
Dritter Teil: ERGÄNZUNGEN	
VII. <i>Dôgen über «Sein-Zeit»</i>	401
VIII. <i>Die Zehn Ochsenbilder mit Kommentaren und Lobsprüchen</i>	407
IX. <i>Körperhaltungen beim Zazen, mit Illustrationen</i>	421
X. <i>Wort- und Begriffserklärungen</i>	427
<i>Nachwort zur deutschen Übersetzung</i>	478