

# Inhaltsverzeichnis

Einführung . . . . .	9
I. Erste Besinnung: Die Voraussetzung	
II. «Die Brüder vom gemeinsamen Leben» . . . . .	28
(Erfahrung eines Klosterlebens in Japan, 1972.)	
III. Zweite Besinnung: Fünf Zen-Gedichte . . . . .	47
IV. Gefahren im Zen: Drei Briefe . . . . .	54
V. KOAN 1975 . . . . .	67
VI. Körper und Geist, vom Zen her gesehen . . . . .	69
VII. Dritte Besinnung: Der leere Kreis. . . . .	78
VIII. Aus der Zen-Werkstatt. . . . .	86
1. Anleitung zur Zazen-Übung	86
2. Sesshin	109
3. Fragen und Antworten	119
4. Rezitationen	130
IX. Zen-Texte . . . . .	145
Anhang . . . . .	171
I. Graphische Skizzen	171
II. Zen-Literatur	185
III. Körperübungen vor und nach dem Zazen	189