

INHALT

Vorwort	7
Selbstgestaltung nach den Lehren des Sūrangama Sūtra	11
Selbstgestaltung in der Ch'an-(Zen-) Schule	48
Selbstgestaltung in der «Reinen Land»-Schule	95
Selbstgestaltung in der T'ien T'ai-(Tendai-) Schule	130
Selbstverwirklichung nach den Lehren der Taoistischen Schule	202
Verbürgte Experimente mit buddhistischen und taoistischen Methoden der Selbstgestaltung	239
Körperliche und spirituelle Gestaltung nach den Lehren des Chinesischen Yoga	257
Schlußbetrachtung	269
Nachwort von Hans-Ulrich Rieker	273
Glossar	278