

I N H A L T

- Vorbemerkung von Huston Smith 9
- Einführung von Richard Baker 12
- Vorwort: Anfänger-Geist 22

TEIL EINS RECHTE PRAXIS

- Haltung 26
- Atmen 31
- Kontrolle 34
- Wellen des Geistes 37
- Unkraut des Geistes 40
- Das Mark des Zen 42
- Keine Dualität 46
- Sich Verbeugen 50
- Nichts Besonderes 54

TEIL ZWEI RECHTE HALTUNG

- Der Weg der ungeteilten Aufmerksamkeit 58
- Wiederholung 61
- Zen und Aufregung 64
- Rechtes Bemühen 66
- Keine Spur 70
- Gott als Gebender 74
- Fehler in der Praxis 81

Unsere Aktivität begrenzen	85
Sich selbst studieren	87
Einen Ziegel polieren	91
Beständigkeit	96
Kommunikation	100
Negativ und Positiv	104
Nirvana, der Wasserfall	107

TEIL DREI RECHTES VERSTEHEN

Traditioneller Zen-Geist	112
Vergänglichkeit	116
Die Eigenart des Seins	119
Natürlichkeit	123
Leerheit	126
Bereitschaft, Achtsamkeit	130
An nichts glauben	133
Anhaften, Nicht-Anhaften	136
Innere Ruhe	139
Erfahrung, nicht Philosophie	141
Ursprünglicher Buddhismus	144
Jenseits des Bewusstseins	147
Buddhas Erleuchtung	151

Epilog: Zen-Geist 154