

# INHALT

- 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