

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