

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