

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