

Inhalt

Vorbemerkung	11
Einführung	15
Vorwort: Anfänger-Geist	27
 Teil 1: Die rechte Praxis	 31
Haltung	32
Atmen	38
Kontrolle	43
Wellen des Geistes	48
Unkraut des Geistes	51
Das Mark des Zen	54
Keine Dualität	59
Sich verbeugen	64
Nichts Besonderes	69
 Teil 2: Die rechte Haltung	 73
Der Weg der ungeteilten Aufmerksamkeit	74
Wiederholung	78
Zen und Aufregung	81
Rechtes Bemühen	84

Keine Spur	89
Gott als Gebender	94
Fehler in der Praxis	99
Unsere Aktivität begrenzen	104
Sich selbst studieren	107
Einen Ziegel polieren	112
Beständigkeit	118
Kommunikation	123
Negativ und positiv	129
Nirwana und der Wasserfall	134
 Teil 3: Das rechte Verstehen	 139
Traditioneller Zen-Geist	140
Vergänglichkeit	146
Die Eigenart des Seins	149
Natürlichkeit	154
Leerheit	159
Bereitschaft und Achtsamkeit	164
An nichts glauben	168
Anhaften, Nicht-Anhaften	173
Innere Ruhe	177
Erfahrung, nicht Philosophie	180
Ursprünglicher Buddhismus	184
Jenseits des Bewusstseins	188
Buddhas Erleuchtung	194
 Epilog: Zen-Geist	 199
Der Autor	208