

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