

# INHALT

Einleitung 9

Sonnenschein und grüne Blätter 13

*Thanh Thuys Apfelsaft \* Ein Strom von Wahrnehmungen \* Sonnenschein und grüne Blätter \* Dunkelheit wird Licht \* Ein Gedicht über das Zuknöpfen deiner Jacke \* Drei Stunden für eine Tasse Tee \* Den neugeborenen Buddha baden \* Die Achtsamkeit bei der Arbeit nähren \* Das kostbare Lächeln \* Rhythmisches Atmen \* Ein Gedicht und ein Pfefferminzstrauch \* Eine spirituelle Heimat schaffen \* Singen, wirklich singen \* Achtsamkeit, Konzentration, Verstehen \* Einen Topf Mais kochen \* Ein Kung-an untersuchen \* Achtsamkeit ist Ursache und Wirkung zugleich \* Sich das Unvorstellbare vorstellen \* Ein Salzkorn löst sich auf im Meer*

Der Tanz der Bienen 51

*Lege dein Schicksal nicht in fremde Hände \* Nimm bei Grippe keine kalte Dusche \* Den Apfelbaum im Garten begen \* Mach dich nicht zu einer Kolonie \* Das Gewußte ist vom Wissenden nicht zu trennen \* Vorstellungen*

*von „innen“ und „außen“ aufgeben \* Man kann die Wirklichkeit in kein Behältnis sperren \* Verstehen ist die Frucht der Meditation, nicht des Denkens \* Der Tanz der Bienen \* Wissen ist ein Hemmnis für das Verstehen \* Unfähig, es zu beschreiben \* Wer verfügt über Wissen? \* Wissen im blauen Himmel \* Es gibt Wissen im Wind \* Jede Handlung ist ihr eigenes Subjekt \* Ihr unbelebten Objekte – habt ihr eine Seele? \* Das Gewußte manifestiert sich auf unzählige Weisen \* Erfahre dich am Fuße eines Apfelbaums*

### **Das Universum in einem Staubkorn 83**

*Geist und Objekt sind eins \* Klein ist nicht innen, groß ist nicht außen \* Die Sonne, mein Herz \* Intersein und wechselseitiges Durchdringen \* Die Augen öffnen sich im Samadhi \* Erkennen und Lieben gehen stets Hand in Hand \* Manche Dinge zerreißen uns das Herz \* Versöhnung entspringt einem Herzen voller Mitgefühl \* Wenig Raum für Mitgefühl \* Furchtlos im Leben und im Tod \* Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft auf einer Haarspitze \* Die Relativitätstheorie eröffnet uns die Welt der wechselseitigen Abhängigkeit \* Ein Floß zum Überqueren des Flusses \* Das Aufgeben von Konzepten und das Entdeckungsvermögen \**

### **Das Netz von Geburt und Tod durchtrennen 113**

*Der Geist erschafft die Gestalt der Realität \* Beobachten und Teilnehmen \* Berge sind wieder Berge, Flüsse wieder Flüsse \* Weder Form noch Leerheit \* Die Uduimbara-Blume blüht noch immer \* Der Tathagata kommt nicht,*

*und er geht auch nicht \* Wir können das Netz von Geburt und Tod zerreißen \* Ein Blatt führt uns geradewegs in eine Wirklichkeit ohne Konzepte \* Freier Geist und freies Geistesobjekt \* Der großartige vollkommene Spiegel \* Manyana und Vijnapti \* Die Wirklichkeit mit den Augen des Verstehens betrachten \* Ist das Alayabewußtsein eins oder viele? \* Laß die Sonne der Achtsamkeit auf den Dharmakaya scheinen \* Von der wechselseitigen Abhängigkeit (paratantra) zur vollkommenen Wirklichkeit (nishpanna) \* Bedingte Wirklichkeit und letztendliche Wirklichkeit sind untrennbar*

### Betrachte eingehend deine Hand 151

*Glück entsteht aus der Achtsamkeit im Sein \* Bedingungen für ein achtsames Leben schaffen \* Mein geliebtes Wesen, wo bist du? \* Maßstab zur Orientierung \* Ein Liebesbrief \* Wenn du Frieden willst, so ist der Frieden augenblicklich in dir \* Die Wirkung folgt der Ursache schneller als ein Blitz \* Alles hängt vom Frieden in dir ab \* Ein/e Bodhisattva betrachtet alle Wesen mit den Augen des Mitgefühls \* »Betrachte deine Hand, mein Kind« \* »Warum weinst du, Schwester?« \* Alles liegt im Wort »Wissen«*