

# INHALT

Vorwort von <i>Judith Bossert</i> und <i>Adelheid Meutes-Wilsing</i>	11
Sie können es!	17
Gehen, ohne anzukommen	19
Entspannte Schritte	21
Lassen Sie die Sorgen von sich abfallen	23
Gehen im Reinen Land	25
Diese Erde ist das Reine Land	27
Diese Erde birgt alle Wunder des Reinen Landes	29
Das Siegel eines Königs	33
Gehen ist Ihre wichtigste Handlung	37

Ein frischer Windhauch steigt von jedem Schritt auf	39
Wach sein, um loszulassen	41
Lächeln Sie wie ein Buddha	47
Eine Kette aus Perlen	49
Atmen, zählen und gehen	51
Das Maß unserer Schritte	55
Mehr Luft einatmen	57
Gehen und stehen – Jede Handlung setzt das Werk des Buddha fort	61
Eine Lotosblume erblüht aus jedem Schritt	65
Das Wunder, auf der Erde zu gehen	69
Wählen Sie ein Objekt für Ihre Aufmerksamkeit	73
Worte als Objekt der Aufmerksamkeit	77

Die Zukunft der menschlichen Wesen hängt von Ihrem Schritt ab	81
Lassen Sie mich mit Ihren Füßen gehen	87
Gehen, um Frieden zu finden	91
So gehen, dass alle Wesen in Frieden sind	95
Sie können nur dann voller Frieden sein, wenn Sie klar sehen und verstehen	97
Unterschlagen wir nicht die Hälfte des Dharma-Schatzes!	101
Bodhisattvas als unsere Reisegefährten erwählen	105