

INHALT

Einleitung 9

Sonnenschein und grüne Blätter 11

*Thanb 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 45

*Lege dein Schicksal nicht in fremde Hände * Nimm bei Grippe keine kalte Dusche * Den Apfelbaum im Garten hegen * 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 Medita-*

*tion, 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 72

*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 geben 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 97

*Der Geist erschafft die Gestalt der Realität * Beobachten und Teilnehmen * Berge sind wieder Berge, Flüsse wieder Flüsse * Weder Form noch Leerheit * Die Udumbara-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 Vijñapti * 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 129

*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«*

Anmerkungen 149

Thich Nhat Hanh zum Weiterlesen 153

Kontaktadressen 156