

Inhalt

Erstes Buch

1. Gehen, um zu gehen	11
2. Das Hüten von Wasserbüffeln	20
3. Ein Armvoll Kusagras	26
4. Der verwundete Schwan	32
5. Eine Schale Milch	39
6. Unter einem Rosenapfelbaum	44
7. Der weiße Elefant als Siegespreis	51
8. Die juwelengeschmückte Halskette	57
9. Der Pfad des Mitgefühls	62
10. Das zukünftige Kind	67
11. Die Mondlichtflöte	72
12. Kanthaka	76
13. Der Beginn der spirituellen Praxis	82
14. Das Überqueren der Ganga	90
15. Die Waldaskese	94
16. Hat Yasodhara geschlafen?	103
17. Das Pippala-Blatt	107
18. Der Morgenstern ist aufgegangen	112
19. Die Mandarine der Achtsamkeit	117
20. Der Hirsch	123
21. Der Lotusteich	129
22. Das Drehen des Dharma-Rades	133
23. Der Dharma-Nektar	138
24. Die Dreifache Zuflucht	144
25. Die erhabenen Gipfel der Musik	148
26. Auch Wasser steigt auf	152
27. Alle Dharmas brennen	159
28. Der Palmenwald	164
29. Entstehen in Abhängigkeit	169

Zweites Buch

30. Der Bambuswald	175
31. Im Frühling werde ich zurückkehren	184
32. Der Finger ist nicht der Mond	191
33. Schönheit, die nicht verblasst	196
34. Wieder vereint	200
35. Der Sonnenschein am frühen Morgen	207
36. Das Lotus-Gelöbnis	212
37. Ein neues Vertrauen	217
38. Oh, Glückseligkeit!	224
39. Warten auf den Tagesanbruch	231
40. Bedeckt das Land mit Gold	236
41. Hat jemand meine Mutter gesehen?	241
42. Liebe ist Verstehen	246
43. Jedes Menschen Tränen sind salzig	253
44. Die Elemente werden wieder zusammenwirken	259
45. Das Tor öffnet sich	267
46. Eine Handvoll Simsapa-Blätter	272
47. Folgt dem Dharma	279
48. Den Schlamm mit Stroh bedecken	284
49. Die Lehre der Erde	287
50. Eine Handvoll Kleie	296
51. Der Schatz der Einsicht	302
52. Felder der Verdienste	311
53. Verweilen im gegenwärtigen Moment	319
54. Verweilt in Achtsamkeit!	328
55. Der Morgenstern erscheint	333

Drittes Buch

56. Das Bewusste Atmen	343
57. Das Floß ist nicht das Ufer	350
58. Eine Handvoll kostbare Erde	357
59. Das Netz der Theorien	363
60. Lady Visakhas Kummer	367
61. Das Brüllen des Löwen	374
62. Das Brüllen Sariputtas	380

63. Den ganzen Weg zum Meer	387
64. Der Kreislauf von Leben und Tod	392
65. Weder voll noch leer	399
66. Vier Berge	408
67. Der Meeres-Dichter	414
68. Die Drei Wunderbaren Tore	418
69. Wohin wird der Buddha gehen?	425
70. Die Wachtel und der Falke	431
71. Die Kunst, eine Sitar zu stimmen	443
72. Stiller Widerstand	450
73. Der verborgene Reis	457
74. Der Schrei der Elefantenkönigin	462
75. Tränen des Glücks	469
76. Die Früchte der Übung	479
77. Sterne in deinen Augen	492
78. Zweitausend safrangelbe Roben	499
79. Die Sandelbaum-Pilze	507
80. Seid eifrig!	514
81. Alter Pfad – Weiße Wolken	519

Anhang

Eine Anmerkung des Autors	531
Kurze Kapitelübersicht und Quellenangaben	533
Sanskrit-Entsprechungen der Namen und Orte in Pali-Terminologie	558