

Inhalt

Vorwort	11
1 Wachsamkeit.....	17
2 Leuchtend ist der Geist.....	18
3 Eine kluge Person	19
4 Wir sind das, was wir denken	20
5 Das Sutra von der Herzensgüte	21
6 Die Entfaltung von liebender Güte.....	23
7 Alle Wesen haben Angst vor Gewalt	24
8 Große Lehrrede über den Segen.....	25
9 Die richtige Gesellschaft	27
10 Erfreulicher Umgang	28
11 Nur Liebe besiegt Haß	29
12 Das Gleichnis von den Sandburgen	30
13 Die fünf Anhäufungen	31
14 Der Wohlgeruch der Tugend	32
15 Nimm die Gesinnung der Erde an	33
16 Die süße Freude des Weges.....	34
17 Der Hirt Dhaniya	35
18 Der Ausweg.....	37
19 Die endgültige Befreiung	39
20 Bauherr, jetzt bist du erkannt	40
21 Das Gleichnis vom Giftpfeil	41
22 Das Dharma als Labsal	42
23 Die Vier Edlen Wahrheiten	43
24 Alter, Krankheit und Tod	46
25 Wenige überqueren den Fluß	48
26 Die zerbrechliche Gotami	49
27 Dies ist nicht mein Selbst	52

28	Die Sonnen- und die Schattenseite.....	53
29	Das Sutra von der Ganzheit	55
30	Die Feuerpredigt.....	56
31	Bändige deine Sinne	58
32	Fragen des Königs Milinda	59
33	Nimm dich selbst in Liebe an.....	61
34	Pflügen und Säen	62
35	Atme in tiefen Zügen	64
36	Der Pfad der Achtsamkeit	65
37	Das Licht des Geistes	70
38	Das Ende allen Übels	71
39	Das Sutra über das bewußte Atmen	72
40	Das zügellose und das gebändigte Herz	74
41	Das Gleichnis von der Laute	75
42	Der König des Todes	77
43	Die Überwindung der fünf Hindernisse	78
44	Nonnenlieder.....	80
45	Befreiung ist dein größtes Glück	82
46	Der Akrobat und sein Lehrling	83
47	Das Gleichnis vom Floß	85
48	Das Dilemma der Kalamer	86
49	Lob und Kritik	89
50	Die rechte Form des Tadels	90
51	Vollkommene Rede	91
52	Die Güte, die von Herzen kommt	93
53	Der unverlierbare Schatz	94
54	Die fünf Grundsätze	95
55	Die positiven Zeichen	96
56	Allein und richtig leben	97
57	Die Gefahr philosophischer Ansichten	99
58	Die Weisen lassen ihr Ich los	101
59	Richte nicht über die Menschen.....	102

60 Respekt für sich selbst und andere	103
61 Seid euch selbst ein Licht	104
62 Weitergabe des Segens	105
63 Das Wunder des Erwachens.....	107
64 Alles Gewordene ist vergänglich	108
65 Das Herz-Sutra	109
66 Die Maya	111
67 Die Bodhisattvas und die ehrwürdigen Schüler	112
68 Ein Schatten und ein Traum	115
69 Verse über den Glauben an den Geist	116
70 Die Meditationspraxis	122
71 Die Verwirklichung der Erleuchtung	125
72 Der Gesang von Mahamudra	130
73 Schaue in deinen eigenen Geist	135
74 Aus dem Tibetanischen Totenbuch	137
75 Wer durchs Feuer geht	139
76 Der Weg des Bodhisattvas	140
77 Merkmale eines Bodhisattvas	141
78 Vollendetes Geben	142
79 Aus dem Sutra des Sechsten Patriarchen	143
80 Das Nirvana	146
81 Körper und Geist fallenlassen	147
82 Die wahre Natur	148
83 Das Gleichnis vom unbemerkten Juwel	150
84 Lobgesang des Zazen	151
Quellenangaben	155