

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 Tibetischen 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