

INHALT

<i>Vorwort</i>	6
<i>Sie können es</i>	11
<i>Gehen, ohne anzukommen</i>	13
<i>Entspannte Schritte</i>	15
<i>Lassen Sie die Sorgen von sich abfallen</i>	17
<i>Gehen im Reinen Land</i>	19
<i>Diese Erde ist das Reine Land</i>	21
<i>Diese Erde birgt alle Wunder des Reinen Landes</i>	23
<i>Das Siegel eines Königs</i>	27
<i>Gehen ist Ihre wichtigste Handlung</i>	29
<i>Ein frischer Windhauch steigt von jedem Schritt auf</i>	31
<i>Wach sein, um loszulassen</i>	33
<i>Lächeln Sie wie ein Buddha</i>	36
<i>Eine Kette aus Perlen</i>	39
<i>Atmen, zählen und gehen</i>	41
<i>Das Maß unserer Schritte</i>	45

<i>Mehr Luft einatmen</i>	49
<i>Gehen und stehen – Jede Handlung setzt</i>	
<i>das Werk des Buddha fort</i>	53
<i>Eine Lotosblume erblüht aus jedem Schritt</i>	55
<i>Das Wunder, auf der Erde zu gehen</i>	59
<i>Wählen Sie ein Objekt für Ihre</i>	
<i>Aufmerksamkeit</i>	64
<i>Worte als Objekt der Aufmerksamkeit</i>	69
<i>Die Zukunft der menschlichen Wesen</i>	
<i>hängt von Ihrem Schritt ab</i>	71
<i>Lassen Sie mich mit Ihren Füßen gehen</i>	76
<i>Gehen, um Frieden zu finden</i>	80
<i>So gehen, dass alle Wesen in Frieden sind</i>	83
<i>Sie können nur dann voller Frieden sein,</i>	
<i>wenn Sie klar sehen und verstehen</i>	85
<i>Unterschlagen wir nicht die Hälfte des</i>	
<i>Dharmaschatzes</i>	90
<i>Bodhisattvas als unsere Reisegefährten</i>	
<i>erwählen</i>	93