

Widmung von Harry Misho Teske	8
Danksagung	9
Wie die Mala zu mir kam	10
Perlenketten in verschiedenen Traditionen	19
Etikette im Umgang mit der Mala	22
Systeme zur Perlenfindung an der Mala	23
DIE 108 PERLEN DER MALA.....	25
27 Perlen zur Überwindung der Ursachen des Leidens	28
1. »Verblendung«.....	28
2. »Hass«.....	30
3. »Gier«.....	32
4. »Neid«.....	34
5. »Übelwollen«	36
6. »Töten«	38
7. »Stehlen«.....	40
8. »Nutzlose Rede«	42
9. »Lüge«.....	44
10. »Schmeichelei«	46
11. »Schwermut«.....	48
12. »Geiz«	50
13. »Völlerei«.....	52
14. »Wollust«.....	54
15. »Angst vor dem Tod«.....	56
16. »Furcht vor dem Unbekannten«...	58
17. »Illusion«	60
18. »Trägheit«.....	62
19. »Zerstreutheit«.....	64
20. »Desinteresse am Mystischen« ...	66
21. »Verleugnung der Zusammenhänge«	68
22. »Ausblendung des Glaubens«.....	70
23. »Ziellosigkeit des Willens«.....	72
24. »Ziellosigkeit des Geistes«.....	74
25. »Ziellosigkeit des Handelns«	76
26. »Ziellosigkeit des Forschens«	78
27. »Missachtung der Gesetze«.....	80

27 Perlen zur Kultivierung von Klarsicht und Befreiung..... 82

28. »Erkenntnis der Wirklichkeit« ...	82	44. »Klarsicht«.....	114
29. »Mitempfinden«	84	45. »Energie«	116
30. »Erfüllung«.....	86	46. »Zentriertheit«.....	118
31. »Mitfreude«.....	88	47. »Wahrheitssuche im Mystischen«	120
32. »Wohlfühlen«	90	48. »Einsicht in die Zusammenhänge«	122
33. »Sanftmut«	92	49. »Vertrauen«.....	124
34. »Großzügigkeit«	94	50. »Energische Zielverwirklichung«.....	126
35. »Gehaltvolle Rede«.....	96	51. »Ausrichtung des Geistes«	128
36. »Wahrhaftigkeit«	98	52. »Eindeutigkeit des Verhaltens«...	130
37. »Aufrichtigkeit«.....	100	53. »Bewusste Themenausrichtung«	132
38. »Freude«	102	54. »Getragensein durch die Gesetze«	134
39. »Gebefreudigkeit«	104		
40. »Nüchternheit«	106		
41. »Frieden«.....	108		
42. »Präsenz«.....	110		
43. »Forschergeist«	112		

27 Perlen zur Erlangung von Weisheit und Liebe 136

55. »Nächstenblindheit«	136	69. »Sprache aus reinem Verstand«.....	164
56. »Dünkel«	138	70. »Grobheit«.....	166
57. »Rausch«.....	140	71. »Aggression«	168
58. »Starrsinn«	142	72. »Anerkennungsbedürfnis«.....	170
59. »Zorn«	144	73. »Feigheit«	172
60. »Egoismus«.....	146	74. »Verführbarkeit«	174
61. »Dummheit«.....	148	75. »Herrschaft«.....	176
62. »Zweifel«.....	150	76. »Ungeduld«	178
63. »Falsche Sichtweise«	152	77. »Sarkasmus«.....	180
64. »Rechthaberei«	154	78. »Habsucht«.....	182
65. »Lässigkeit«	156	79. »Respektlosigkeit«.....	184
66. »Stolz«.....	158	80. »Geistige Unbeweglichkeit«.....	186
67. »Emotionale Kälte«	160	81. »Groll«	188
68. »Angst«	162		

27 Perlen zum Erwachen in Erkenntnis und Tugend 190

82. »Rechte Erkenntnis im Denken«.....	190	97. »Spiegelgleiche Weisheit«.....	220
83. »Rechte Gesinnung im Herzen«.....	192	98. »Wesensgleiche Weisheit«.....	222
84. »Rechte Tugend im Reden«	194	99. »Unterscheidende Weisheit«...	224
85. »Rechte Tugend im Handeln« ...	196	100. »Alles vollendende Weisheit« ...	226
86. »Rechte Tugend im Leben«.....	198	101. »Transzendente allumfassende Weisheit«	228
87. »Rechtes Streben«.....	200	102. »Wertschätzung der Rituale« ...	230
88. »Rechte Achtsamkeit«.....	202	103. »Erkenntnis der Kette von Tod und Wiedergeburt aller Wesen«	232
89. »Rechte Selbstversenkung«	204	104. »Sprache aus Klarsicht und Befreiung«	234
90. »Machtvolle Ausdruckskraft von geistigen Kräften«	206	105. »Beherrschung der eigenen Fähigkeiten, der Kräfte und des Wissens«	236
91. »Große Heilkraft zur Leidauflösung«.....	208	106. »Respekt und Achtung gegenüber Älteren«	238
92. »Reinheit des Körpers«.....	210	107. »Beweglichkeit des Geistes«....	240
93. »Reinheit der Empfindungen«...	212	108. »Erkennen der Bedeutung aller Erscheinungen«	242
94. »Reinheit der Wahrnehmungen«.....	214		
95. »Reinheit der Geistesregungen«	216		
96. »Reinheit des Bewusstseins«.....	218		

Über den Autor..... 244

Bildnachweis 248