

# Inhalt

## Erstes Buch

1. Gehen, um zu gehen	11
2. Das Hüten von Wasserbüffeln	20
3. Ein Armvoll Kusagras	27
4. Der verwundete Schwan	33
5. Eine Schale Milch	40
6. Unter einem Rosenapfelbaum	45
7. Der weiße Elefant als Siegespreis	52
8. Die juwelengeschmückte Halskette	58
9. Der Pfad des Mitgefühls	63
10. Das zukünftige Kind	68
11. Die Mondlichtflöte	73
12. Kanthaka	77
13. Der Beginn der spirituellen Praxis	84
14. Das Überqueren der Ganga	92
15. Die Waldaskese	96
16. Hat Yasodhara geschlafen?	106
17. Das Pippala-Blatt	110
18. Der Morgenstern ist aufgegangen	115
19. Die Mandarine der Achtsamkeit	120
20. Der Hirsch	126
21. Der Lotusteich	133
22. Das Drehen des Dharma-Rades	138
23. Der Dharma-Nektar	143
24. Die Dreifache Zuflucht	149
25. Die erhabenen Gipfel der Musik	154
26. Auch Wasser steigt auf	158
27. Alle Dharmas brennen	166
28. Der Palmenwald	172
29. Entstehen in Abhängigkeit	177

## Zweites Buch

30. Der Bambuswald	185
31. Im Frühling werde ich zurückkehren	194
32. Der Finger ist nicht der Mond	201
33. Schönheit, die nicht verblaßt	206
34. Wieder vereint	211
35. Der Sonnenschein am frühen Morgen	218
36. Das Lotus-Gelöbnis	224
37. Ein neues Vertrauen	229
38. Oh, Glückseligkeit!	236
39. Warten auf den Tagesanbruch	243
40. Bedeckt das Land mit Gold	248
41. Hat jemand meine Mutter gesehen?	253
42. Liebe ist Verstehen	258
43. Jedes Menschen Tränen sind salzig	265
44. Die Elemente werden wieder zusammenwirken	271
45. Das Tor öffnet sich	279
46. Eine Handvoll Simsapa-Blätter	284
47. Folgt dem Dharma	291
48. Den Schlamm mit Stroh bedecken	297
49. Die Lehre der Erde	300
50. Eine Handvoll Kleie	309
51. Der Schatz der Einsicht	316
52. Felder der Verdienste	325
53. Verweilen im gegenwärtigen Moment	333
54. Verweilt in Achtsamkeit!	342
55. Der Morgenstern erscheint	348

## Drittes Buch

56. Das Bewußte Atmen	357
57. Das Floß ist nicht das Ufer	364
58. Eine Handvoll kostbare Erde	371
59. Das Netz der Theorien	377
60. Lady Visakhas Kummer	382
61. Das Brüllen des Löwen	389
62. Das Brüllen Sariputtas	396

63. Den ganzen Weg zum Meer	404
64. Der Kreislauf von Leben und Tod	409
65. Weder voll noch leer	416
66. Vier Berge	426
67. Der Meeres-Dichter	432
68. Die Drei Wunderbaren Tore	437
69. Wohin wird der Buddha gehen?	444
70. Die Wachtel und der Falke	450
71. Die Kunst, eine Sitar zu stimmen	463
72. Stiller Widerstand	470
73. Der verborgene Reis	478
74. Der Schrei der Elefantenkönigin	483
75. Tränen des Glücks	491
76. Die Früchte der Übung	501
77. Sterne in deinen Augen	514
78. Zweitausend safrangelbe Roben	521
79. Die Sandelbaum-Pilze	529
80. Seid eifrig!	537
81. Alter Pfad, weiße Wolken	542

## Anhang

Anmerkung des Autors	551
Kurze Kapitelübersicht und Quellenangaben	553
Sanskrit – Entsprechungen der Namen und Orte in Pali-Terminologie	575