

INHALT

Du bist der Buddha	8
Bewusstsein ist wunderbar	12
Die Frage nach dem Ursprung	18
Die Heiligkeit der Worte	22
Die Frage des Seins	26
Grübeln und noch mehr Grübeln	32
Der Preis	36
Können wir mehreren Lehren folgen?	40
Die Fesseln des Daseins zerstören	44
Die Gefühle verstehen	48
Ich weiß nicht, wo	52
Sichtbarkeit	56
Gefangen	60
Abtauchen	64
Was unsere Freunde denken	68
Bewusst leben	72
Der richtige Rat	76
Gemeinschaft	80

Schweigen und Stimmungsschwankungen..	84
Das großzügige Herz..	88
Dankbarkeit kann man lernen..	92
Der Sinn als ein Bewusstsein	96
Der innere Zweifler (Teil 1)..	100
Der innere Zweifler (Teil 2)	104
Glückseligkeit	110
Richtig atmen..	114
Wie ist dein Karma?	120
Was bedeutet Erleuchtung?	124
Die Sutras	130
Herz-Sutra..	136
Buddhismus und der Wohlstand	142
Freundschaft	146
Die Auswirkungen unseres Verhaltens	150
Kreise..	154
Glück im Hier und Jetzt	158