

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