

## Inhalt

Mitgefühl und Weisheit .....	9
Vom Prinzen zum Erleuchteten .....	13
Die Schulen des Buddhismus .....	16
 Die Weisheit Buddhas .....	 19
 Die Vier Edlen Wahrheiten .....	 21
Der Edle Achtfache Pfad .....	27
Mitgefühl .....	31
<i>Die Mönche und die Baumgeister</i> .....	33
Reinkarnation .....	35
<i>Der Weg zum Nirwana</i> .....	37
Karma .....	39
Vergänglichkeit und Tod .....	43
 Buddhistisch handeln im Alltag .....	 47
 Die Kraft der Entspannung .....	 49
<i>Ein schnelles Mittel gegen Stress und Ärger</i> .....	51
<i>Vorbereitung auf die Meditation</i> .....	52
<i>Den Geist zur Ruhe bringen – die Atemmeditation</i> . . . .	55

Müdigkeit, Nervosität und Anspannung überwinden . . . . .	59
<i>Die Geh-Meditation</i> . . . . .	60
Vom Egoismus zur liebenden Güte . . . . .	63
<i>Die Liebende-Güte-Meditation</i> . . . . .	65
Willkommen im Stau . . . . .	69
Bevor die Sicherungen durchbrennen – vom Umgang mit Wut . . . . .	73
<i>Die Geschichte einer Versöhnung</i> . . . . .	75
Was tun bei schlechter Laune, Ängsten und Sorgen? . . . . .	77
<i>Die Achtsamkeitsmeditation</i> . . . . .	81
Sich selbst annehmen und verzeihen . . . . .	85
Der ewige Telefonstress ... und andere »unliebsame« Unterbrechungen . . . . .	89
<i>Das Herz für jeden Anrufer öffnen</i> . . . . .	89
<i>Gelassen bleiben</i> . . . . .	91
Die Kunst, mit schwierigen Menschen umzugehen . . . . .	95
Ethisch handeln . . . . .	99
Ist Reichtum verwerflich? . . . . .	103
Meditation über die eigene Vergänglichkeit . . . . .	107
<i>Die Geschichte der zwei uralten Brahmanen</i> . . . . .	108
 Quellenverzeichnis und weitere Leseempfehlungen . . . . .	 109
Dank. . . . .	111