

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