

Inhalt

Vorwort des Dalai Lama zur Neuauflage	9
Einführung von Howard C. Cutler in die Neuauflage	14
Vorwort	34
I Der Sinn des Lebens	45
Das Recht auf Glück	46
Die Quellen des Glücks	51
Die Schulung des Geistes für das Glück	70
Zurück zu unserem angeborenen Glückszustand	85
II Menschliche Wärme und Mitgefühl	99
Ein neues Modell für Intimität	100
Vertiefung unserer Verbundenheit mit anderen	117
Wert und Nutzen des Mitgefühls	144
III Leid umwandeln	161
Die Begegnung mit dem Leid	162
Selbsterzeugtes Leid	179
Änderung der Perspektive	201
In Schmerz und Leid einen Sinn finden	228

IV Hindernisse überwinden	245
Der Prozeß des Wandels	246
Der Umgang mit Zorn und Hass	273
Der Umgang mit der Angst und die Stärkung des Selbstwertgefühls	289
V Abschließende Betrachtungen über grundlegende spirituelle Werte	315
Grundlegende spirituelle Werte	316
Danksagung	337
Weitere Bücher Seiner Heiligkeit des Dalai Lama ..	340