

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung

Das Lächeln der Glückseligkeit	11
--------------------------------	----

Den Weg des Dharma gehen

1. Der Weg des Dharma	19
2. Den Weg des Dharma gehen	22
3. Loslassen lernen	23
4. Achtsam sein	25
5. Ein Ort der Ruhe und des Friedens	26
6. Meditation: inneren Frieden finden	28
7. Ewig fließt der Fluss	31
8. Mitfühlen	33
9. Wiedergeboren werden	35
10. Der Kreis des Lebens	37

Das Leben atmen

1. Freue dich!	41
2. Die Freiheit der Seele	43
3. Die Schwere der Gedanken	44
4. Die Kraft der Erde spüren	45
5. Die Erd-Meditation	47
6. Alle Zeit der Welt	49
7. Warum hetzen?	50
8. Erinnerungen	52
9. Kostbar ist das Leben	54
10. Nachthimmel	57

Miteinander auskommen

1. Die schlechte Nachricht	61
2. Die rechten Worte finden	63
3. Die rechte Gesinnung	65
4. Lache dich gesund	67
5. Hass, Ärger, Ungeduld	68
6. Verzeihen macht Sinn	70
7. Das Gleichmaß der Dinge	72
8. Das Gute	73
9. Der Rat des Meisters	75
10. In höchster Mission	76

In sich gehen

1. Der beste Lehrer	79
2. Sei still	82
3. Die Antwort der inneren Stimme	84
4. Traum	85
5. Zeitlos	86
6. Suche	87
7. Das Lächeln der Glückseligkeit	88
8. Die Apfelblütenmeditation	89
9. Seelenflüstern	90
10. Ängste und Sorgen loslassen	92

Gesund sein und lange leben

1. Vom richtigen Meditieren	97
2. Das Mantra	98
3. Augenmeditation	100
4. Aufbauende Gedanken	102
5. Die Kraft in dir spüren	103
6. Gesund sein	105
7. Hoffnung und Erfüllung	107
8. Im Gleichgewicht leben	109
9. Die Lebenskraft	111
10. Energie gewinnen	113

Inneren Frieden finden

1. Sich selbst annehmen	117
2. Anmut, die Zartheit der Seele	119
3. Demut ist kein Wort von gestern	121
4. Um Vergebung bitten	123
5. Frieden in sich spüren	126
6. Innerer Frieden	127
7. Zwischen Himmel und Hölle	128
8. Trost	129
9. Das Mantra des Medizinbuddha	130
10. Nachtflug	131

Im Rad der Zeit

1. Die Antwort des Meisters	135
2. Das Spiel mit der Angst	137
3. Johannas Antwort	139
4. Nichts bleibt so, wie es ist	141
5. Erleuchtung	143
6. Die Zeit	145
7. Der Nachtvogel	146
8. Die Seelenwanderung	147
9. Die Bedeutung der Mudras	149
10. Von der Unvergänglichkeit des Seins	151

Erkenntnis erlangen

1. Geist und Materie	157
2. Denke und sage, was du möchtest	160
3. Selbstbestimmung	161
4. Die Hingabe des Bodhisattva	163
5. Alles ist beseelt	164
6. Der Segen der Schweigsamkeit	166
7. Angenommen sein	168
8. Fünf Weisheiten Buddhas	170
9. »OM« - der Laut der Ewigkeit	171
10. Frieden und Licht	175