

# Inhalt

## Vorwort

1 Wie können wir leben, ohne zu leiden? .....	13
Stärken und Schwächen.....	14
Das Elend folgt auf dem Fuß, wenn wir das Falsche anstreben .....	17
Optimismus und Pessimismus.....	20
Leiden und Glück sind reine Kopfsache.....	22
Eigenverantwortung .....	24
Tue Gutes und rede nicht darüber .....	27
Wer nicht leiden kann, hat das Nachsehen .....	30
Die Weisheit des Geduldigen .....	32
Bloß nicht eingleisig denken .....	35
Die Wut mit Weisheit zähmen.....	37
Das Leiden lindern mit dem Mantra von Avalokiteshvara .....	41
Fünf Wege, um das Leiden zu vertreiben .....	45
Mantras für Glück und Zufriedenheit.....	52
Mit Mantras das Leiden abwenden und Glück erlangen .....	56

<b>2 Sein wie der Buddha .....</b>	<b>63</b>
Geheimnisse für sich behalten .....	64
Sich in andere hineinversetzen .....	67
Einen Gefallen erwidern .....	69
Über Fehler schweigen .....	73
An andere denken .....	75
Kein Ohr für Schmeicheleien .....	80
Vom Umgang mit törichten Zeitgenossen ...	83
Die Folgen negativer Beeinflussung .....	85
Die Vorteile einer reinen Wahrnehmung....	88
Mit Kritik arbeiten .....	91
Treue Freunde .....	93
Unwissenheit ist keine Schande .....	96
Das Vertuschen eines Fehlers ist schlimmer als der Fehler selbst .....	98
<b>3 Sicher ist nur der Verlust .....</b>	<b>101</b>
Die Vergänglichkeit ist gewiss .....	102
Sich von Wünschen verabschieden .....	106
Den Wandel akzeptieren .....	108
Drei Lebenseinstellungen .....	111
Je mehr wir uns an etwas klammern, desto leichter verlieren wir es .....	113
Alles geht vorbei .....	115
Das Glück pflegen .....	117
<b>4 Vom Nutzen des Unglücks .....</b>	<b>123</b>
Die Vorzüge des Scheiterns .....	124
Das Leiden von heute hat seine Wurzeln im Gestern .....	126

Geduldig sein .....	129
Geduld sollte man üben .....	132
Die Acht Winde der Welt .....	135
Karma verstehen .....	138
Tugend ist der beste Schutz.....	141
5 <i>Meditation durch achtsames Sprechen</i> .....	145
Negatives Sprechen .....	146
Versprechen halten.....	148
Worte können uns verfolgen .....	151
Geschickte Hilfsmittel .....	153
Wissen, wann man sprechen soll .....	156
Die Macht des freundlichen Sprechens .....	159
6 <i>Eltern</i> .....	161
Opfer bringen .....	162
Keine Zeit vergeuden .....	165
Geld kann Fürsorge nicht ersetzen .....	167
Betrachten wir unsere Eltern als Bodhisattvas .....	170
Sprechen wir sanft mit unseren Eltern.....	173
7 <i>Glückseligkeit in Geburt, Alter, Krankheit und Tod</i> .....	175
Bereiten wir uns schon früh auf den Tod vor..	176
Die Praxis im höheren Lebensalter. ....	179
Geburt, Alter, Krankheit und Tod gehören zum Zyklus des Seins .....	183
Verschieben wir die Praxis nicht auf die letzte Minute.....	187

8 Warum ist das Leben so schwer? .....	191
Die Schwierigkeiten mit der	
Vergänglichkeit.....	192
Geld löst Leiden aus .....	195
Die Schulung des Geistes ist eine Kunst .....	198
Leiden und Glück entstehen im Verstand .....	201
Zufriedensein ist nicht einfach.....	203
Wohlstand ist wie die dahintreibenden	
Wolken am Herbsthimmel .....	206
Wünsche werden nicht durch Geld erfüllt...	208
Konkurrenzdenken .....	211
Vor Eifersucht brennen.....	213
Wohlstand und Moral.....	215
Wie das Scheitern gelingen kann.....	218
Die Zeit eines anderen zu verschwenden	
kommt einem Raub gleich .....	221
Die Dharma-Praxis braucht keine	
Superkräfte .....	223
Den Selbstlosen gehört das Glück .....	225
Wer auf Gegenleistungen verzichtet,	
wird reich beschenkt.....	228
Großzügigkeit macht reich .....	230
Nicht Geld zählt, sondern das Herz .....	232
<i>Nachwort .....</i>	234
<i>Über den Autor .....</i>	237