

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

2	<i>Sein wie der Buddha</i>	63
	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
3	<i>Sicher ist nur der Verlust</i>	101
	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
4	<i>Vom Nutzen des Unglücks</i>	123
	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	<i>Warum ist das Leben so schwer?</i>	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