

Inhalt

Vorwort	9
Erstes Kapitel	
Was ist Glück?	13
Zweites Kapitel	
Was ist Buddhismus?	31
Drittes Kapitel	
Grundlegende buddhistische Lehren	45
Viertes Kapitel	
Das Gesetz von Karma	59
Fünftes Kapitel	
Den Geist transformieren	87
Sechstes Kapitel	
Einführung in die Meditation	105
Siebtes Kapitel	
Das Erwachen des Geistes	121
Achstes Kapitel	
Acht Strophen zur Schulung des Geistes	145

Neuntes Kapitel	
Sinnvoll leben und sterben	155
Zehntes Kapitel	
Leerheit verstehen	169
Elftes Kapitel	
Universelle Verantwortung	183
Zwölftes Kapitel	
Wissenschaft am Wendepunkt	199
Danksagung	213
Quellenverzeichnis	215
Über den Dalai Lama	219