

MIT BUDDHA DURCH DEN ALLTAG

BUDDHAS ANLEITUNGEN	7
Was erwartet Sie in diesem Buch?	8
BUDDHAS LEBEN – BUDDHAS LEHREN	11
Buddhas Werdegang	11
Buddhas Lehre auf den Punkt gebracht	20

DER ACHTFACHE PFAD

RECHTE ERKENNTNIS	41
Erleuchtung erfahren	42
Übungen für den Alltag	45

RECHTE GESINNUNG	57
Das Wissen um Vergänglichkeit und Karma	58
Übungen für den Alltag	60
RECHTE REDE	67
Verantwortung übernehmen	67
Übungen für den Alltag	69
RECHTE HANDLUNG	79
Innere Stärke fördern	79
Übungen für den Alltag.....	81
RECHTER LEBENSERWERB	89
Die innere Haltung	90
Übungen für den Alltag	91
RECHTE ANSTRENGUNG	99
Mit Störgefühlen umgehen	100
Übungen für den Alltag	102
RECHTE ACHTSAMKEIT	111
Annehmen, was ist	111
Übungen für den Alltag	114
RECHTE SAMMLUNG	129
Den Geist ausrichten	129
Übungen für den Alltag	132
Bücher und Adressen, die weiterhelfen	141
Impressum.....	144