

# 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