

Inhalt

Vorwort von Sylvia Boorstein

7

Zwei Füße, ein Geist

9

Wie der Geist funktioniert

14

Ihren Geist finden

32

Der Fluss des Bewusstseins

54

Wahrnehmung und Wirklichkeit

79

Unsere Möglichkeit des freien Willens

109

Glück als Gewohnheit

138

Mit Buddhas Füßen gehen

166

**Übungen zur Stärkung des Buddha-Körpers
und des Buddha-Geistes**

192

Anhang A

**Verse über die Charakteristika der
acht Bewusstseinsformen**

215

Anhang B

Die einundfünfzig geistigen Gebilde

220