

Vorwort	9
1. EINFÜHRUNG IN DIE ETHIK DER FÜNF HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN	11
Ethischer Kompass	12
Harmonie	13
Der Achtfache Pfad	14
Lebendige Ethik	16
2. GRUNDLAGEN	19
Allseitige Verbundenheit: Wandel und Interdependenz	20
Leiden	24
Mitgefühl	30
3. KLARHEIT FINDEN	39
Forschergeist und Informationsstaubsauger	44
Geistesschulung	47
Lernen und persönliche Entwicklung	51
4. VERTRAUEN UND FREUNDSCHAFT	55
Vertrauen, Zuversicht, Hingabe	58
Vertrauen in sich selbst und zu anderen	60
Kontrolle	62
Nähe riskieren	63
Vertrauensbruch	64
Freundschaft	67

5. AVERSION UND GELASSENHEIT	73
Rache	76
Sich vertraut machen mit Aversionen	77
Angulimala	80
Bewusstsein für Verantwortung	83
Gelassenheit	87
EXKURS: Das Töten von Tieren	92
EXKURS: Gefahren und Grenzsituationen	93
6. KOMMUNIKATION	97
Communicare	100
Die Kunst des Zuhörens	101
Lügen	103
Angriffe und Beleidigungen	112
Grenzen setzen	114
7. GELD	117
Geiz	119
Gier	121
Innere Ausrichtung	125
Positive Orientierung	129
Die persönliche Beziehung zu Geld	135
 Nachwort	 145
Literatur	146
Über die Autorin	149