

*Alle Kapitel sind kurz gehalten,
leicht verständlich und können in jeglicher
Reihenfolge gelesen werden.*

Einleitung	11
------------------	----

ACHTSAMKEIT

15

Festhalten	17
Geistestraining	19
Das Gesamtbild	21
Das Leben ist ein Kuchenstück	23
Weniger ist mehr	25
Verlernen	27
Sit Happens	29
Wir sind die Opfer unserer eigenen Entscheidungen	31
Utopie	33
Hinter lasse keine Spuren	35

LIEBE UND BEZIEHUNGEN

37

Liebe ist das Erkennen von Schönheit	39
Wie eine gesunde Beziehung aussieht	41
Mein Hochzeitstag	43
Gefühle kontra Emotionen	46

Verantwortungsbewusstsein in der Sexualität	49
Ein kurzes Gespräch kann große Auswirkungen haben	52
Die Heilkraft der Liebe	55

RELIGION UND SPIRITUALITÄT

57

Eine einfache Definition von Gott	59
Der göttliche Geist im Innern	61
Die Gefahr heiliger Schriften	62
Beten, meditieren oder beides?	64
Nach ihrem Vorbild leben	66
Karma	68
Die Botschaft, nicht der Bote	70
Buddhismus als Scheibenwischer	73
Kindern beibringen, wie man denkt, und nicht, was man denkt	78
Jeder ist dein Lehrer	80
Ein Pseudoproblem mit der Goldenen Regel	82

VERSTÄNDNIS

85

Das Gegenteil von dem, was du weißt, ist ebenfalls wahr	87
Die Geschichten umschreiben, die wir uns selbst erzählen	89
Des einen Wahrheit ist des anderen Gotteslästerung	94

Reue	98
Lernen	100
Mittelweg	103
Die Schönheit von Grau	105
Leben und leben lassen	106
Wählen	109

ERFOLG

111

Wahrer Luxus	113
Karrieren werden überschätzt	115
Wann man gehen muss	117
Erfolg bedeutet, glücklich zu sein	119
Neudefinition von »genug«	121
Ein einfaches Leben	123
Wissen ist noch nicht einmal der halbe Weg	126

WUT, UNSICHERHEITEN UND ÄNGSTE

129

An der Wurzel unseres Leidens	131
Der Ursprung von Ärger, Wut und Zorn	134
Die beiden Wölfe	136
Behalte das Gegenmittel im Auge	138
Es ist nie zu spät	142
Sein Temperament zügeln	146
Unsicherheiten	148
Der Schmerz hinter unseren Ängsten	150

IN DANKBARKEIT LEBEN

155

Dankbar für jeden Atemzug	157
Vorbeugung ist das beste Heilmittel	158
Formen von Gewalt	162
Du trägst die Verantwortung!	164
Warum Dankbarkeit so wichtig ist	166
Eine einfache Methode, Wandel zu bewirken	169
Gedanke, Worte und Taten	171
Das »Richtige« tun	173
Aktivismus	175
Beständigkeit	177
Die »Charta der Anteilnahme und des Mitgefühls« ..	179
Leichter gesagt als getan	182

*Die Absicht dieses Buches ist es,
zu erwecken, zu erleuchten, zu bereichern und
zu inspirieren.*