

# INHALT

Vorwort .....	9
1. Kapitel: Was ist Glück? .....	13
2. Kapitel: Was ist Buddhismus? .....	33
3. Kapitel: Grundlegende buddhistische Lehren ....	47
4. Kapitel: Das Gesetz von Karma .....	61
5. Kapitel: Den Geist transformieren .....	89
6. Kapitel: Einführung in die Meditation .....	109
7. Kapitel: Das Erwachen des Geistes .....	125
8. Kapitel: Acht Strophen zur Schulung des Geistes .	145
9. Kapitel: Sinnvoll leben und sterben .....	157
10. Kapitel: Leerheit verstehen .....	171
11. Kapitel: Universelle Verantwortung .....	185
12. Kapitel: Wissenschaft am Wendepunkt .....	203
Danksagung .....	218
Quellenverzeichnis .....	221
Über den Dalai Lama .....	224