

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