

Inhalt

Vorwort	9
Erstes Kapitel	
Was ist Glück?	13
Zweites Kapitel	
Was ist Buddhismus?	31
Drittes Kapitel	
Grundlegende buddhistische Lehren	45
Viertes Kapitel	
Das Gesetz von Karma	59
Fünftes Kapitel	
Den Geist transformieren	87
Sechstes Kapitel	
Einführung in die Meditation	105
Siebttes Kapitel	
Das Erwachen des Geistes	121
Achtes Kapitel	
Acht Strophen zur Schulung des Geistes	145

Neuntes Kapitel

Sinnvoll leben und sterben 155

Zehntes Kapitel

Leerheit verstehen 169

Elftes Kapitel

Universelle Verantwortung 183

Zwölftes Kapitel

Wissenschaft am Wendepunkt 199

Danksagung 213

Quellenverzeichnis 215

Über den Dalai Lama 219