

Der BUDDHA – das bist DU

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	von Herbie Hancock	7
Kapitel 1:	Der Buddha in Deinem Spiegel	15
Kapitel 2:	Die Praxis	43
Kapitel 3:	Das Selbst und seine Welt	71
Kapitel 4:	Glück	95
Kapitel 5:	Gelingende Beziehungen	123
Kapitel 6:	Buddhismus und Gesundheit	151
Kapitel 7:	Der Umgang mit dem Tod	173
Kapitel 8:	... und nun zum praktischen Teil	197
Quellen- und Literaturverzeichnis		205
Index		209
Über die Autoren		221