

Inhalt

Teil 1

Ein Achtsamkeits-Survival-Kit	7
Warum wir ein Achtsamkeits-Survival-Kit brauchen	9
Die Fünf Achtsamkeitsübungen	24
Die Erste Achtsamkeitsübung: <i>Ehrfurcht vor dem Leben</i>	29
Die Zweite Achtsamkeitsübung: <i>Wahres Glück</i>	42
Die Dritte Achtsamkeitsübung: <i>Wahre Liebe</i>	50
Die Vierte Achtsamkeitsübung: <i>Tiefes Zuhören und liebevolles Sprechen</i>	65
Die Fünfte Achtsamkeitsübung: <i>Nahrung und Heilung</i>	84
Eine globale Ethik	98

Teil 2

Ein Vergleich ethischer Traditionen	107
Verschiedene ethische Traditionen und die	
Praxis achtsamer Betrachtung	109
Die Vier Untersuchungsweisen	111
Metaethik	118
Östliche ethische Traditionen	123
Westliche ethische Traditionen	129
Angewandte Ethik	156
Eine Zusammenfassung buddhistischer Ethik	163