

Einleitung 9

1 Eine unruhige Welt 13

Tage voller Lärm • Lärm von innen • Stille erreichen •
Die Dinge sehen, wie sie wirklich sind • Ruhe bewahren

2 Ruhige Zeit 39

Ruhige Zeit finden • Bewusst atmen • Dem Trubel entfliehen •
Gehen • Schreiben • Sutras • Frühmorgendliches Programm •
Reinigung

3 Den Geist schulen 75

Essen und Dankbarkeit • Auswählen aus vielen Möglichkeiten •
Umgang mit dem Internet • Ein wandernder Geist • Aus Fehlern
lernen • Seine Begierden anerkennen

4 Loslassen 99

Geld • Der Vergleichsimpuls • Getönte Brille • Authentische Beziehungen • Ein unerwartetes Leben

5 »Tu nichts Böses, tu Gutes« 121

Essenz des Buddhismus • Gewinn und Verlust • Lügen, Doppelzüngigkeit, Beschimpfungen und leeres Gerede • Beleidigungen • Klagen

6 Den eigenen Weg gehen 149

Nach den eigenen Regeln leben • Einen Schritt zurücktreten • Der Mittlere Weg • Positives Denken • Selbstständig denken • Auf das Selbst fokussieren • In Harmonie leben • Bedingtes Entstehen

Anhang 184

Anmerkungen • Stichwortregister