

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