

Inhalt

Vorwort	7
Vorwort zur Neuausgabe 2022	9
Teil 1: Ich und die Welt	11
1. Wurzeln und Flügel	13
2. Frei und geborgen	28
3. Individuum, Gesellschaft und Politik	35
4. Erwachsen werde und Erwachen	44
Teil 2: Beziehungen	53
5. Liebe und Anhaftung	55
6. Die Welt als Spiegel	65
7. Den inneren Reichtum entdecken	73
8. Vier heilsame Haltungen	84
9. Schmerzhaftes Emotionen umwandeln	101
10. Ethisch handeln	115
11. Heilsames Reden	130
Teil 3: Arbeit	141
12. Was, wie und warum wir arbeiten	143
13. Achtsamkeit	151
14. Sammlung und Energie	162
15. Vertrauen und Einsicht	172
16. Fünf Hindernisse	182
Teil 4: Der buddhistische Weg in Glück und Leid	191
17. Leiden und seine Ursachen	193
18. Der achtfache Pfad	200
19. Üben – warum und wozu?	210
20. Die regelmäßige Übung	215
Zum Abschluss	228

Anhang

Überblick über die Übungen	231
Anmerkungen	237
Leseempfehlungen	245
Dank	249
Informationen zum Buddhismus	250
Entspannung, Meditation, Buddhismus mit Sylvia Wetzel	251
Ausführliches Inhaltsverzeichnis	255