

# Inhalt

Zur Einstimmung 7

## 1 Buddhismus in der Nussschale

Was ist Buddhismus? 15 | Die Vier Edlen Wahrheiten 16 | Viele Schulen des Buddhismus 18 | Warum und wozu üben? Motive und Absichten 21 | Zu diesem Buch 25 | Sieben Übungen 26

## 2 Perlen der Weisheit von A – Z

Armut 32 | Aufrichtigkeit 34 | Dankbarkeit 36 | Demut 38 | Einsicht 40 | Erfüllung 42 | Erkenntnis 44 | Erwachen 46 | Familie 48 | Fragen 50 | Freundlichkeit 52 | Frieden 54 | Furchtlosigkeit 56 | Gemeinschaft 58 | Gerechtigkeit 60 | Gleichheit 62 | Gleichmut 64 | Glück 66 | Gott und Götter 68 | Großzügigkeit 70 | Hoffnung 72 | Ichgefühl 74 | Leiden 76 | Liebe 78 | Lügen 80 | Macht 82 | Meditation 84 | Mitgefühl 86 | Mut 88 | Nichts 90 | Not 92 | Ökologie 94 | Reichtum 96 | Sinn 98 | Streiten 100 | Toleranz 102 | Trauer 104 | Verbundenheit 106 | Versöhnung 108 | Vertrauen 110 | Vorbilde 112 | Wahrheit 114 | Weisheit 116 | Wohlwollen 118 | Zweifel 10

## Anhang

Anmerkungen 122 | Leseempfehlungen 123 | Sylvia Wetzel im Buchhandel 125 | Über die Autorin 127 | Weitere Informationen zum Buddhismus 128