

# INHALT

Die Essenz des Buddhismus	1
Die buddhistischen Lehren im Alltag	3
Alte Pfade, neu entdeckt!	5
<i>Aussere Fülle &amp; innere Leere</i>	6
<i>Damals wie heute – historische Aspekte &amp; Gegenwärtigkeit</i>	10
<i>Es beginnt bei mir!</i>	16
Die Grundsätze des Buddhismus	21
<i>Buddhismus – Eine Religion?</i>	23
<i>Die vier edlen Wahrheiten</i>	27
<i>Der achtfache Pfad</i>	29
<i>Die fünf Silas – die ethischen Prinzipien des Buddhismus</i>	49
<i>Die drei Daseinsmerkmale</i>	50
Meditation – Einkehr zum Selbst	58
<i>Die Herausforderung des süßen Nichtstuns</i>	61
<i>Mit Meditation zu mehr Klarheit</i>	66
<i>Der Atem als Meditationsobjekt</i>	73
<i>Achtsamkeit durch Meditation</i>	84

<i>Zur richtigen Zeit am richtigen Ort</i>	91
<i>Alles ist ein Geschenk</i>	97
<i>Gewaltlosigkeit</i>	101
<i>Umgang mit mir selbst</i>	106
<i>Zwischenmenschliches</i>	109
<i>Machen Sie mehr aus Ihrem Tag</i>	112
<i>Leben &amp; Arbeiten</i>	116
<i>Ernährung</i>	119
<i>Nachhaltigkeit &amp; Verzicht</i>	123
<i>Sinn von Materialismus</i>	126
<i>Freiheit durch (zeitlich begrenztes) Fasten</i>	129
<b>Weiterführende Begriffe im Buddhismus</b>	<b>133</b>
<i>Pratityasamutpada – die zwölfgliedrige Kette des bedingten Entstehens</i>	134
<i>Karma – das „Gesetz“ von Ursache &amp; Wirkung</i>	137
<i>Samsara und Nirvana</i>	138
<b>Körper, Geist &amp; Seele im Einklang</b>	<b>141</b>
<i>Die Philosophien von Yoga &amp; Buddhismus</i>	143
<i>Patanjali Yoga Sutra</i>	145
<i>Pranayama</i>	146
<i>Die Asanas</i>	147

## Buddhistische Ernährung: Alles im Gleichgewicht 154

*Die Lehre der Doshas* 155

*Agni* 161

*Nahrungsmittel für Körper, Geist & Seele* 162

*Dosha-gerechte Ernährung & Verdauung* 162

*Die Geschmacksrichtungen* 166

*12 Richtlinien der ayurvedischen Küche* 173

*Genussvolle & ausgewogene Rezepte* 175

Mit praktischer Weisheit zur inneren

Gelassenheit 184