

INHALT

Die Essenz des Buddhismus	1
Die buddhistischen Lehren im Alltag	3
Alte Pfade, neu entdeckt!	5
<i>Äussere Fülle & innere Leere</i>	6
<i>Damals wie heute – historische Aspekte & 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

Zur richtigen Zeit am richtigen Ort 91

Alles ist ein Geschenk 97

Gewaltlosigkeit 101

Umgang mit mir selbst 106

Zwischenmenschliches 109

Machen Sie mehr aus Ihrem Tag 112

Leben & Arbeiten 116

Ernährung 119

Nachhaltigkeit & Verzicht 123

Sinn von Materialismus 126

Freiheit durch (zeitlich begrenztes) Fasten 129

Weiterführende Begriffe im Buddhismus 133

Pratityasamutpada – die zwölfgliedrige Kette des bedingten Entstehens 134

Karma – das „Gesetz“ von Ursache & Wirkung 137

Samsara und Nirvana 138

Körper, Geist & Seele im Einklang 141

Die Philosophien von Yoga & Buddhismus 143

Patanjali Yoga Sutra 145

Pranayama 146

Die Asanas 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