

INHALT

Einleitung	11
Zu den Karten	12
Wie du die Karten benutzt	16
Die Wahrheitskarten – die Vier Edlen Wahrheiten	20
<i>Wie du mit den Wahrheitskarten arbeitest</i>	21
1. Leiden	22
2. Anhaftung	24
3. Loslassen	26
4. Der Pfad	28
Die Transformationskarten – der Edle Achtfache Pfad	30
<i>Wie du mit den Transformationskarten arbeitest</i>	31
5. Rechte Einsicht	32
6. Rechte Gesinnung	34
7. Rechte Rede	36
8. Rechtes Handeln	38
9. Rechter Lebenserwerb	40
10. Rechtes Streben	42
11. Rechte Achtsamkeit	44
12. Rechte Konzentration	46

Die Kontemplationskarten –	
die acht Einsichten	48
<i>Wie du mit den Kontemplationskarten arbeitest</i>	49
13. Unbeständigkeit	50
14. Gewährsein	52
15. Begierde	54
16. Disziplin	56
17. Dharma	58
18. Vergebung	60
19. Loslösung	62
20. Karma	64

Die Kultivierungskarten –	
die sechzehn Tugenden	66
<i>Wie du mit den Kultivierungskarten arbeitest</i>	67
21. Selbstannahme	68
22. Großzügigkeit	70
23. Mitgefühl	72
24. Mut	74
25. Geduld	76
26. Dankbarkeit	78
27. Glück	80
28. Wahrhaftigkeit	82
29. Liebende Güte	84
30. Entschlossenheit	86
31. Gleichmut	88
32. Weisheit	90

33. Frieden	92
34. Bedingungslose Liebe	94
35. Entsagung	96
36. Energie	98
Zur Ergänzung	100
Buddha	100
Deine Buddha-Natur	102
Achtsamkeit	103
Meditation	105
Die Autorin und Künstlerin Sofan Chan	108
Quellen und weiterführende Informationen	110