

# Inhalt

Vorwort . . . . .	9
Vorwort zur Neuauflage 2010 . . . . .	11
Danksagung . . . . .	12
I. BEZIEHUNGEN	
Liebe und Anhaftung . . . . .	14
Was ist Liebe? – Vier Merkmale – Reichtum und Mangel – Wahrnehmen und Idealisieren – Wachsende Zuneigung – Ent-Täuschung und Hass – Wenn es weh tut, ist es keine Liebe – Wege zur Liebe – <i>Übung: Liebe und Anhaftungen</i> – Verantwortung übernehmen – <i>Übung: Verantwortung übernehmen</i>	
Die Welt als Spiegel . . . . .	26
Neigung und Erfahrung – Innen und Außen – Stimmung und Hintergrund – Schuldgefühle, Größenwahn und Grübeleien – Der Blick in den Spiegel – <i>Übung: Innen und Außen</i>	
Den inneren Reichtum entdecken . . . . .	35
Die acht »weltlichen« Dinge – Die guten Seiten des Lebens – <i>Übung: Die fünf Sinne</i> – Das kostbare Menschenleben – <i>Übung: Mein Leben ist kostbar</i> – Buddha-Natur – Leben ist ein Geheimnis – Die Klarheit des Geistes – Spontanes Mitgefühl – Stabiles Selbstwertgefühl – <i>Übung: Offenheit, Klarheit, Feinfühligkeit</i> – Sternstunden – <i>Übung: Sternstunden</i>	

<b>Vier heilsame Haltungen</b>	47
Gefühle und mögliche Reaktionen – Angenehme Gefühle und Anhaftung – Freude, Dankbarkeit und Liebe – Freude und Mitfreude – Übungen: <i>Was klappt im Leben? Mitfreude. Neid als Weg zum »Mehr«</i> – Unangenehme Gefühle und Abwehr – Mitgefühl – Übungen: <i>Nehmen und Geben. Mitgefühl. Mitgefühl als Weg</i> – Gleichmut – Übungen: <i>Freund, Feind, Fremde. Gleichmut</i>	
<b>Schmerzhafte Emotionen umwandeln</b>	66
Urteilen und spiegelgleiches Gewahrsein – Übung: <i>Spiegelgleich wahrnehmen</i> – Überheblichkeit und Gewahrsein der Gleichheit – Übung: <i>Verbindung spüren</i> – Anhaften und unterscheidendes Gewahrsein – Übung: <i>Wert zuschreiben</i> – Neid und Gewahrsein des klugen Handelns – Übung: <i>Zusammenhänge erfassen</i> – Ärger und Gewahrsein der Wirklichkeit – Übung: <i>Die Wirklichkeit erkennen</i>	
<b>Ethisch handeln</b>	81
Fünf ethische Richtlinien – Gewaltlosigkeit – Übungen: <i>Erfahrungen mit Gewalt. Konflikte und Wachstum</i> – Großzügigkeit – Übungen: <i>Geben können. Ausgewogene Beziehungen</i> – Sexualität und Liebe – Übung: <i>Treue</i> – Geistige Klarheit – Übung: <i>Konsum und Beziehungen</i> – Eigene Maßstäbe setzen – Übung: <i>Meine eigenen Regeln</i> – Heilsame Beziehungen – Übung: <i>Beziehungen und Ethik</i>	
<b>Heilsam kommunizieren</b>	97
Rechte Rede – Lügen haben kurze Beine – Übung: <i>Lügen</i> – Hast du schon gehört, dass ...? – Übung: <i>Klatsch und Tratsch</i> – Und Worte treffen das Herz – Übungen: <i>Und Worte treffen das Herz. Verletzen</i> – Schweigen ist Gold – Übung: <i>Schwätzen</i>	

<b>II. ARBEIT</b>	
<b>Was, wie und warum wir arbeiten</b>	110
Was ist Arbeit? – Arbeitsmotive – <i>Übung: Warum arbeiten Sie?</i> –	
Der Arbeitsplatz – <i>Übungen: Mein Arbeitsplatz. Verhältnis zu den Menschen am Arbeitsplatz</i> – Der ideale Arbeitsplatz –	
<i>Übung: Der ideale Arbeitsplatz</i> – Talente entdecken: Die fünf Fähigkeiten	
<b>Achtsamkeit</b>	118
Körperempfindungen – Gefühle und emotionale Reaktionen –	
<i>Übungen: Unangenehme Gefühle. Angenehme Gefühle. Neutrale Gefühle</i> – Grundstimmung – <i>Übung: Stimmung</i> – Gedanken –	
Wahrnehmen befreit – Gedanken können heilen –	
<i>Übung: Heilsame Gedanken säen</i>	
<b>Konzentration und Energie</b>	130
Prioritäten setzen – <i>Übung: Prioritäten setzen</i> – Rechtes Bemühen – <i>Übung: Rechtes Bemühen</i> – Konzentration und Energie durch Freude – Freude am Heilsamen – Müdigkeit und Trägheit überwinden – Abwehr – Selbstzweifel – Falsche Prioritäten	
<b>Vertrauen und Einsicht</b>	141
Drei Arten von Vertrauen – Vertrauen fördern –	
Selbstvertrauen – Einsicht – Leiden verstehen – Unbeständigkeit verstehen – Die Wirklichkeit verstehen – Weder Ich noch Gott –	
<i>Übung: Das ist mein Gott</i> – Fähigkeiten in Kräfte verwandeln	
<b>Fünf Hindernisse</b>	152
Verlangen – <i>Übung: Heilende Konzentration</i> – Abwehr –	
<i>Übung: Ärger</i> – Trägheit – <i>Übungen: Prioritäten klären. Trägheit und Energie</i> – Zweifel – <i>Übungen: Zweifel und Unentschlossenheit. Eine aktuelle Entscheidung</i> – Unruhe – <i>Übung: Unruhe und Sorgen</i>	

Vier	III. DER BUDDHISTISCHE WEG ZUM GLÜCK	47
Gefühle und materielle Neigungen . . . . .		
Leiden und seine Ursachen . . . . .	164	
Leiden – Abwehr und Verlangen – Unwissenheit –		
Das Ende vom Leiden		
Der achtfache Pfad . . . . .	171	
Rechtes Handeln – Rechte Rede – Rechter Lebenserwerb –		
Rechtes Bemühen – Rechte Achtsamkeit –		
Rechte Sammlung – Rechte Einstellung – Rechte Einsicht		
Die tägliche Praxis . . . . .	182	
Wahl der Übung – Ort und Zeit – Körperhaltung –		
<i>Übungen: Die Erde spüren. Den Raum spüren.</i>		
<i>Den Atem spüren. Den Körper spüren. Gehen.</i>		
<i>Gedanken beobachten. Liebe – Zuflucht</i>		
ANHANG		
Überblick über die Übungen . . . . .	195	
<i>In alphabetischer Reihenfolge – Als Heilmittel</i>		
Anmerkungen . . . . .	198	
Leseempfehlungen . . . . .	206	
Adressen . . . . .	207	
Biografische Notizen . . . . .	208	