

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 Anhaften</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,</i>	
<i>Feinfühligkeit</i> – Sternstunden – <i>Übung: Sternstunden</i>	

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

II. ARBEIT

Was, wie und warum wir arbeiten 110

Was ist Arbeit? – Arbeitsmotive – *Übung: Warum arbeiten Sie?* –

Der Arbeitsplatz – *Übungen: Mein Arbeitsplatz. Verhältnis zu den Menschen am Arbeitsplatz* – Der ideale Arbeitsplatz –

Übung: Der ideale Arbeitsplatz – Talente entdecken: Die fünf Fähigkeiten

Achtsamkeit 118

Körperempfindungen – Gefühle und emotionale Reaktionen –

Übungen: Unangenehme Gefühle. Angenehme Gefühle. Neutrale Gefühle – Grundstimmung – *Übung: Stimmung* – Gedanken –

Wahrnehmen befreit – Gedanken können heilen –

Übung: Heilsame Gedanken säen

Konzentration und Energie 130

Prioritäten setzen – *Übung: Prioritäten setzen* – Rechtes

Bemühen – *Übung: Rechtes Bemühen* – Konzentration und

Energie durch Freude – Freude am Heilsamen – Müdigkeit

und Trägheit überwinden – Abwehr – Selbstzweifel –

Falsche Prioritäten

Vertrauen und Einsicht 141

Drei Arten von Vertrauen – Vertrauen fördern –

Selbstvertrauen – Einsicht – Leiden verstehen – Unbeständigkeit

verstehen – Die Wirklichkeit verstehen – Weder Ich noch Gott –

Übung: Das ist mein Gott – Fähigkeiten in Kräfte verwandeln

Fünf Hindernisse 152

Verlangen – *Übung: Heilende Konzentration* – Abwehr –

Übung: Ärger – Trägheit – *Übungen: Prioritäten klären. Trägheit*

und Energie – Zweifel – *Übungen: Zweifel und Unentschlossenheit.*

Eine aktuelle Entscheidung – Unruhe – *Übung: Unruhe und Sorgen*

III. DER BUDDHISTISCHE WEG ZUM GLÜCK	
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