

INHALT

<i>Einführung</i>	15
 <i>Perfektion und Schuldgefühle</i>	19
 Zwei mangelhafte Backsteine	21
Der perfekte Garten	24
Was getan wurde, ist fertig	26
Der Idiotenführer zum Seelenfrieden	27
Schuld und Erlösung	29
Warum die Häftlinge meditieren wollten	32
Die Kinder der Klasse B	33
Das Kind im Supermarkt	34
Auch wir verdienen Vergebung!	35
Abschied vom Schuldgefühl – für immer	36
 <i>Liebe und Verbindlichkeit</i>	37
 Bedingungslose Liebe	39
Öffnen Sie die Tür zu Ihrem Herzen	40
Heirat und Ehe	43
Verbindlichkeit	44
Hahn oder Ente	44
Dankbarkeit	46
Romantik	47
Wahre Liebe	48

<i>Angst und Schmerz</i>	51
Frei von Angst	53
Die Zukunft vorhersagen	54
Von Spielern	56
Was ist Angst?	57
Angst vor öffentlichen Auftritten	59
Angst vor Schmerz	63
Schmerz loslassen	65
Zahn in der Zange	67
Drogenhund und Kraftprotz	68
 <i>Wut und Vergebung</i>	 73
Wut	75
Die Gerichtsverhandlung	76
Das endlose Retreat	77
Der Wut verzehrende Dämon	81
Es reicht! Ich gehe!	84
Wie man einer Revolte Herr wird	86
Der Kniefall	90
Positive Vergebung	91
 <i>Glück schaffen</i>	 95
Mit Lob bringt man es weit	97
Wie man ein VIP wird	98
Das Zwei-Finger-Lächeln	100
Unbezahlbare Lehren	101
Auch dies geht vorbei	103
Ein heldenhaftes Opfer	104
Eine Wagenladung voller Mist	105

Es ist zu viel verlangt	109
Der bodenlose Mülleimer	110
Ausgleichende Gerechtigkeit	111

Ernsten Problemen mit Mitgefühl begegnen 113

Das Gesetz vom Karma	115
Teetrinken und abwarten	116
Sich mit dem Strom treiben lassen	118
Zwischen Tiger und Schlange gefangen	119
Eine Richtschnur fürs Leben	121
Gibt es ein Problem?	123
Entscheidungen treffen	124
Anderen die Schuld geben	125
Die drei Fragen des Kaisers	126
Die Kuh, die weinte	130
Das kleine Mädchen und ihre Freundin	133
Die Schlange, der Bürgermeister und der Mönch	135
Die böse Schlange	139

Weisheit und innere Ruhe 143

Die Flügel des Mitgefühls	145
Gutes für den Sohn	146
Was Weisheit ist	146
Kluges Speisen	148
Die Lösung des Problems	149
Falsch verstanden	150
Mein Geständnis	151
Die Gefahr eines weit geöffneten Mundes	153
Die redselige Schildkröte	155
Redefreiheit	158

<i>Geist und Wirklichkeit</i>	159
Der Exorzist	161
Das Größte der Welt	162
Wo der Geist wohnt	163
Wissenschaft	165
Die Wissenschaft des Schweigens	165
Blinder Glaube	166
 <i>Werte und das spirituelle Leben</i>	 169
Der allerschönste Klang	171
Was steckt in einem Namen?	172
Die Kraft der Pyramiden	173
Das Einmachglas der Prioritäten	175
Morgen werde ich glücklich sein	176
Der mexikanische Fischer	178
Der Tag, an dem alle meine Wünsche erfüllt wurden	180
 <i>Freiheit und Demut</i>	 183
Zwei Arten der Freiheit	185
Welche Art der Freiheit hätten Sie denn gern?	185
Die freie Welt	188
Ein Abendessen mit Amnesty International	189
Die Kleiderordnung eines Mönchs	190
Über sich selbst lachen	192
Der Hund, der zuletzt lachte	193
Beleidigung und Erleuchtung	194
Die Geschichte meiner Erleuchtung	197
Die Straßensau	199
Hare Krishna	200

Der Hammer	201
Der Streich, der keinem weh tut	203
Der Idiot	204
 <i>Leiden und Loslassen</i>	 205
Nicht daran denken ist die halbe Miete	207
Eine bewegende Erfahrung	208
Ich Armer, die Glücklichen	210
Ein Rat für Schwerkranke	212
Was stimmt nicht am Kranksein?	213
Krankenbesuche	215
Über die Leichtigkeit des Todes	216
Trauer, Verlust und die Feier eines Lebens	220
Fallende Blätter	223
Gute und schlechte Seiten des Todes	225
Der Mann mit den vier Frauen	226
Lachen, wenn's weh tut	228
Der Wurm und sein wunderschöner Misthaufen	229
 <i>Glossar</i>	 233
<i>Anmerkungen</i>	237
<i>Über den Autor</i>	239