

INHALT

Vorwort des Dalai Lama	9
Danksagung	11
Einleitung <i>Erste Annäherung an die Lehren des Buddha</i> . . .	13

Teil I

Buddhas Psychologie des Geistes

Kapitel 1 <i>Das Lebensrad – ein buddhistisches Modell des neurotischen Geistes</i>	27
Kapitel 2 <i>Kränkung – die Erste Wahrheit des Buddha</i>	54
Kapitel 3 <i>Durst – die Zweite Wahrheit des Buddha</i>	69
Kapitel 4 <i>Erlösung – die Dritte Wahrheit des Buddha</i>	84
Kapitel 5 <i>Frei schwebend nirgendwo – die Vierte Wahrheit des Buddha</i>	98

Teil II

Meditation

Kapitel 6 <i>Reine Aufmerksamkeit</i>	118
Kapitel 7 <i>Die Psychodynamik der Meditation</i>	138

Teil III
Therapie

Kapitel 8 <i>Erinnern</i>	170
Kapitel 9 <i>Wiederholen</i>	188
Kapitel 10 <i>Durcharbeiten</i>	210
Anmerkungen	231