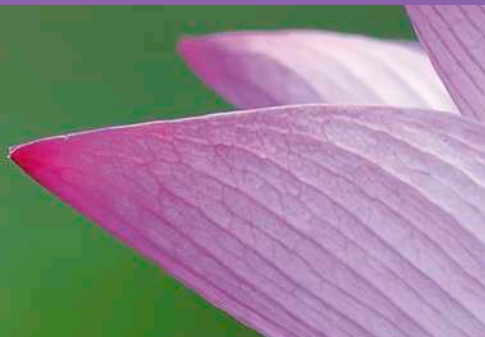




Die folgenden Worte der Weisheit stammen aus den Lehrreden des Buddha und von Meditationsmeistern, die dem vom Buddha gewiesenen Pfad der Glückseligkeit gefolgt sind. Die schlichten Sentenzen in diesem Buch befassen sich mit der individuellen Achtsamkeit und Güte, verständnisvollen zwischenmenschlichen Beziehungen und dem wechselseitigen Verbundensein aller Lebewesen. In ihrem Kern erinnern sie uns einfach daran, dass auch wir mit der Wachheit und dem Mitgefühl eines Buddha leben können.

Den Abschluss des Buchs bildet ein Abschnitt mit dem Titel »Die Kunst der Meditation«. Die darin enthaltenen sechs Meditationen dienen dazu, den Geist zur Ruhe zu bringen und das Herz mitten im Alltagsleben zu öffnen.

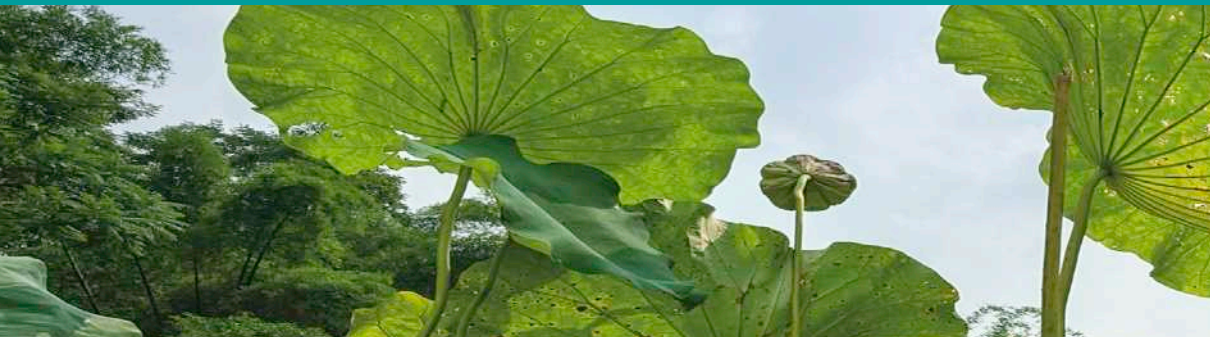
Mögen diese Worte und Übungen dem Leser Anregung, Einsicht und Freude bringen.



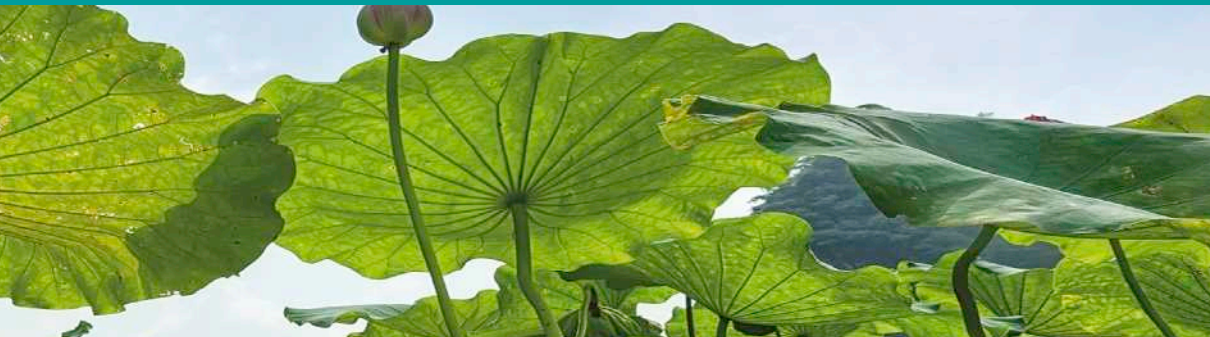
Geh ganz in jeder einzelnen Handlung auf,
als wär' sie deine letzte.



Vergangene Liebe ist bloße Erinnerung.
Künftige Liebe ist ein Hirngespinnst.
Nur im Hier und Jetzt können wir wirklich lieben.



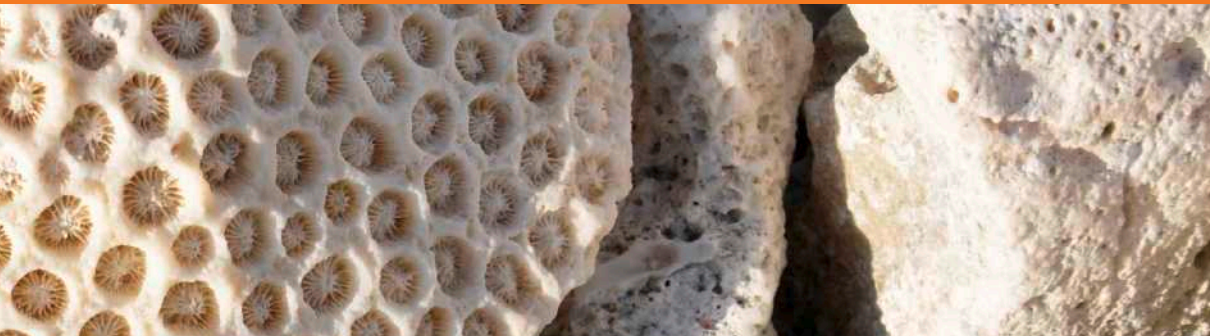
Die meisten irdischen Leiden
bereiten die Menschen sich selbst.



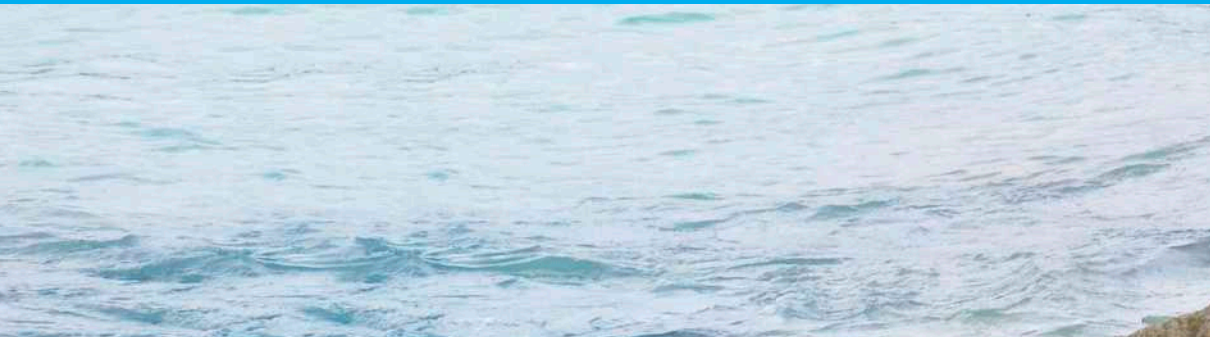
Selbst Verlust und Verrat
können uns Erwachen bringen.



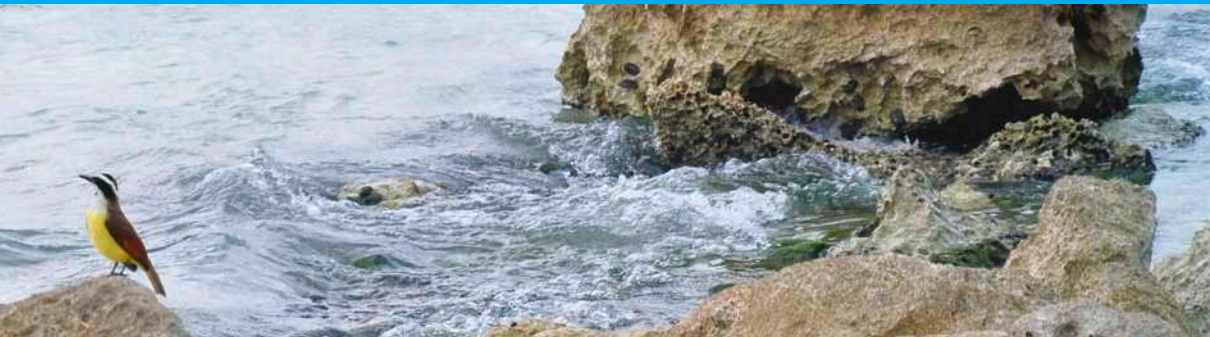
Worte haben die Kraft,
zu zerstören oder zu heilen.
Wenn Worte wahr und zugleich gütig sind,
können sie unsere Welt verändern.



Jeder wachsame Schritt,
jede achtsame Handlung
ist der direkte Weg zum Erwachen.
Wo immer du gehst, da bist du.



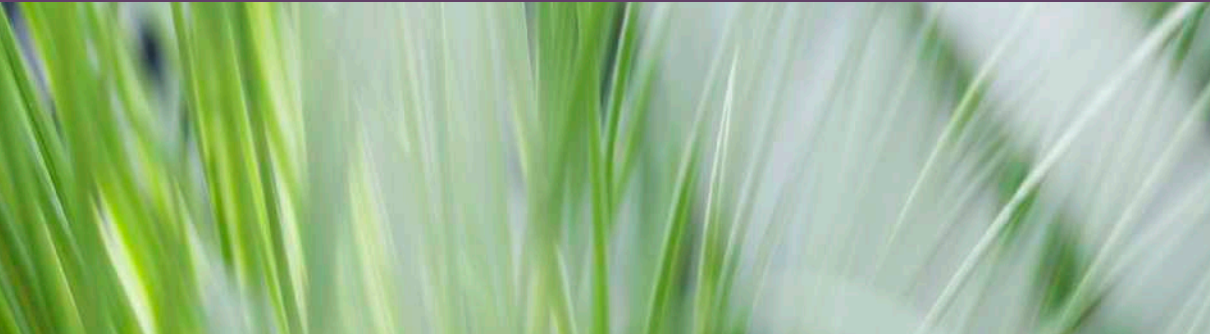
Unser schlimmster persönlicher Feind
kann uns nicht so sehr schaden
wie unsere unklugen Gedanken.
Keiner kann uns so sehr helfen
wie unsere eigenen mitfühlenden Gedanken.



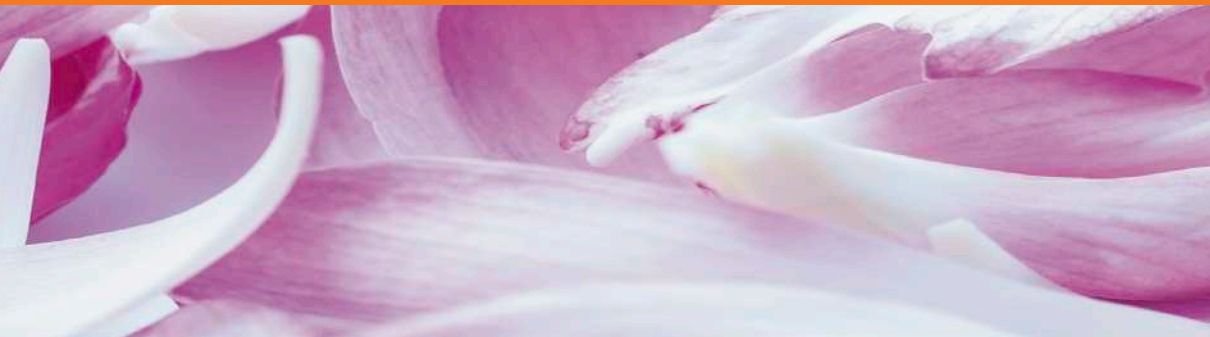
In der eigenen Familie
sind gegenseitige Achtung
und Zuhörenkönnen
die Quelle der Harmonie.



Deinem Rind oder Schaf
eine große, ausgedehnte Weide zu geben
ist der beste Weg,
es zu überwachen.



Um unser eigenes Herz
zu öffnen wie ein Buddha,
müssen wir die zehntausend Freuden
und zehntausend Leiden umschließen.



Das Herz gleicht einem Garten.
Es kann Mitgefühl oder Angst,
Groll oder Liebe wachsen lassen.
Was für Keimlinge
willst du darin anpflanzen?

