



Der Autor erzählt Geschichten aus seinem eigenen Erleben und dem Erbe der Menschheit. Er verbindet die Weisheit der Religionen mit der Philosophie und der modernen Psychologie. Am Ende des Buches fasst er seine Erkenntnisse in einem „eschatologischen Waschzettel“ als einen „Auszug aus dem Register der 927 (oder waren es 928?) ewigen Wahrheiten“ zusammen:

Sheldon B. Kopp „Triffst du Buddha unterwegs...“

1. Dies ist es!
2. Es gibt keinen verborgenen Sinn
3. Es gibt nur hier und jetzt und keinen anderen Ort, wo du hingehen kannst.
4. Wir sterben schon, und wir werden lange tot sein.
5. Nichts ist von Dauer.
6. Du kannst nicht alles bekommen, was du haben willst.
7. Du kannst nichts haben, solange du es nicht loslässt.
8. Du kannst nur behalten, was du weggibst.
9. Es gibt keinen besonderen Grund dafür, daß du einige Dinge, die du ersehnt, einfach nicht erreichst.
10. Die Welt ist nicht unbedingt gerecht. Gut zu sein zahlt sich oft nicht aus, und es gibt keine Entschädigung für Unglück.
11. Du hast die Verantwortung, trotzdem dein Bestes zu geben.
12. Es ist ein zufälliges Universum, dem wir da Sinn geben.
13. Du hast nichts wirklich unter Kontrolle.
14. Du kannst niemanden zwingen, dich zu lieben.
15. Keiner ist stärker oder schwächer als irgendein anderer.

16. Jeder ist auf seine Art verwundbar.
17. Es gibt keine großen Menschen.
18. Wenn du einen Helden hast, sieh noch mal hin: du hast dich selbst irgendwie kleiner gemacht.
19. Jeder lügt, betrügt, tut so als ob (ja, du auch, und höchstwahrscheinlich ich selbst).
20. Alles Böse ist potentielle Vitalität, du musst es nur umsetzen.
21. Alles an dir ist etwas wert, wenn du es nur besitzt.
22. Fortschritt ist eine Illusion.
23. Man kann das Böse hierhin und dahin schieben, aber nie ausrotten, denn alle Lösungen brüten neue Probleme aus.
24. Trotzdem ist es notwendig, weiter zu kämpfen und auf die Lösungen hin zu arbeiten.
25. Die Kindheit ist ein Alptraum.
26. Aber es ist so schwer, ein selbständiger paß-auf-dich-selbst-auf-denn-es-gibt-keinen-anderen-der-es-für-dich-tut-Erwachsener zu sein.
27. Jeder von uns ist letztlich allein.
28. Die wichtigsten Dinge muss jeder für sich selbst tun.
29. Liebe ist nicht genug, aber sicher hilft sie.
30. Wir haben nur uns selbst und einander. Das ist vielleicht nicht viel, aber mehr gibt es nicht.
31. Wie seltsam, daß es so oft all das wert zu seine scheint.
32. Wir müssen in der Unsicherheit teilweiser Freiheit, teilweiser Macht und teilweisen Wissen leben.
33. Alle wichtigen Entscheidungen müssen auf der Basis unzureichender Daten gefällt werden.
34. Und doch sind wir verantwortlich für alles, was wir tun.
35. Entschuldigungen werden nicht angenommen.
36. Du kannst weglaufen, aber du kannst dich nicht verstecken.
37. Es ist sehr wichtig, alle Sündenböcke abzuschaffen.
38. Wir müssen die Kraft erkennen, die darin liegt, mit unserer Hilflosigkeit zu leben.
39. Dein einziger Sieg liegt in der Hingabe an dich selbst.
40. Alle wichtigen Schlachten trägst du in dir selbst aus.
41. Du bist frei, zu tun, was immer du willst. Du musst nur bereit sein, die Konsequenzen zu tragen.
42. Was weißt du eigentlich...sicher?
43. Lerne, dir selbst zu vergeben, wieder und wieder und wieder und wieder...