

Inhaltsverzeichnis

- 1 Einleitung 9
- 2 Grundlagen 19
- 3 Die Vier Edlen Wahrheiten – Buddhas Vermächtnis 31
- 4 Die 1. Edle Wahrheit: Die Allgegenwärtigkeit des Leidens – Leben ist Stress 35
- 5 Die 2. Edle Wahrheit: Die Wahrheit über die Ursachen des Leidens – Wie entsteht Stress? 65
- 6 Die 3. Edle Wahrheit: Das Ende des Leidens – Die Befreiung von Stress 111
- 7 Die 4. Edle Wahrheit: Der Weg aus dem Leiden – Achtfacher Pfad zur Leichtigkeit 131
 1. Rechte Ansicht 136
 2. Rechter Entschluss 140
 3. Rechte Rede 145

4. Rechtes Handeln	150
5. Rechte Lebensweise	154
6. Rechte Anstrengung	157
7. Rechte Achtsamkeit	160
8. Rechte Sammlung	178
8 Ausblick	189
Anhang	207
Anhang A: Was ist Zen?	207
Anhang B: 10 Tore – Shugyo – Zen- Training	211
Anhang C: Die sechs Gründe des Zen- Trainings	216
Anhang D: Nutzen des Zen-Trainings	222
Anhang E: Einführung in die Praxis des Zen – Zazen	225
Anhang F: Imakoko Roku – Koan- Einstiegstraining	233
Danksagung	241
Anmerkungen	243
Quellen	245
Stichwortverzeichnis	249
In eigener Sache	253