

Inhalt

1	Warum wir eine globale Ethik brauchen Achtsamkeit, Konzentration und Einsicht	7
2	Die Vier Edlen Wahrheiten Ein Weg, der zum Handeln führt	17
3	Die Erste Edle Wahrheit Die Rolle des Leidens	25
4	Die Zweite Edle Wahrheit Der unedle Pfad	45
5	Die Dritte Edle Wahrheit Glück und Wohlbefinden sind möglich	69
6	Die Vierte Edle Wahrheit Eine ethische Lebensweise	79
7	Den Edlen Achtfachen Pfad beschreiten Die Fünf Achtsamkeitsübungen	125
8	Sangha ist der Schlüssel Unsere globale Gemeinschaft aufbauen	145
	Das Manifest 2000	153