

Inhalt

Vorwort von Nicholas Vreeland	7
Einleitende Worte	13
1 Spirituelle Traditionen	17
2 Die Kennzeichen des Buddhismus	31
3 Die Schulen des Buddhismus	41
4 Die vier edlen Wahrheiten	55
5 Die Rolle des Karmas	63
6 Das Wesen des Ichs	71
7 Das Hinayana-Weltbild	91
8 Die Nur-Geist-Schule	97
9 Madhyamika – der Mittlere Weg	103
10 Der praktische Aspekt des Weges	127
11 Praktische Hinweise zur Meditation	151
Nachwort von Richard Gere	165