

# Inhalt

Einleitung	9
------------	---

## Teil 1

### Die Erste Edle Wahrheit: Leiden

Kapitel 1: Nutzlos geboren	21
Kapitel 2: Atmen, sitzen	34
Kapitel 3: Narben	44

## Teil 2

### Die Zweite Edle Wahrheit: Die Ursache des Leidens

Kapitel 4: Verurteilt	61
Kapitel 5: Erwachen	69
Kapitel 6: Zuflucht	80
Kapitel 7: Der einzige Ausweg	94
Kapitel 8: Karma	108
Kapitel 9: Töte den Buddha	120

## Teil 3

### Die Dritte Edle Wahrheit: Das Ende des Leidens

Kapitel 10: Verbindung	131
Kapitel 11: Vergeben	140
Kapitel 12: Ein anderer Weg	150
Kapitel 13: Krieger	164
Kapitel 14: Mitgefühl	178
Kapitel 15: Gras unter den Füßen	189
Kapitel 16: Präsenz	197
Kapitel 17: Der Klang des Lebens	207

## **Teil 4**

### Die Vierte Edle Wahrheit: Der Weg aus dem Leiden

Kapitel 18: Hoffnung	223
Kapitel 19: Loslassen	236
Kapitel 20: Erleuchtung	246
Epilog: Mit einem offenen Herzen leben	255
Postscriptum	261
Danksagung	263