

# *Inhalt*

Vorwort . . . . .	9
Einführung . . . . .	11
I      Die Lehren des Buddha verstehen . . . . .	22
II     Unsere Ansichten korrigieren . . . . .	42
III    Unser Leben ist unsere Praxis . . . . .	60
IV    Meditation und formale Praxis . . . . .	78
V    Lektionen im Wald . . . . .	104
VI    Fragen an den Lehrer . . . . .	134
VII   Erkenntnis . . . . .	158
Nachwort zur deutschen Ausgabe . . . . .	170
Glossar . . . . .	172