

## **Inhalt:**

<b>Vorwort .....</b>	<b>9</b>
<b>Kurzportrait Supreme Matriarch Ji Kwang .....</b>	<b>12</b>
<b>Dae Poep Sa Nim</b>	
<b>Was ist Sozialer Buddhismus? .....</b>	<b>14</b>
 <b>I. Die Sehnsucht nach dem Glück zu zweit</b>	
1.1. Die Suche nach dem idealen Partner .....	19
1.2. Was trägt, ist die Kraft der Liebe .....	29
1.3. Die Buddha-Natur des Menschen .....	41
 <b>II. Fallstricke in der Paarbeziehung</b>	
2.1. Du bist nicht so, wie ich das will – die Falle der Bewertung .....	53
2.2. Nur so und nicht anders – die Falle des Anhaftens.....	73
2.3. Ich will mehr – die Falle der Gier .....	93
2.4. Exkurs: Der Karmasack – Umgang mit Altlasten ..	105
 <b>III. Wege zu einer harmonischen Partnerschaft</b>	
3.1. Erkenne dich selbst .....	115
3.2. Tugend aufbauen .....	129
3.3. Der Mittlere Weg .....	145
3.4. Wir sind nicht getrennt .....	157

## **IV. Wenn die Liebe in die Jahre kommt**

- 4.1. Partnerschaft als Übungsweg –  
Gemeinsam durch das Feuer gehen ..... 167
- 4.2. Gemeinsam alt werden –  
Altern und Tod aus buddhistischer Sicht ..... 181
- 4.3. Paare für die Ewigkeit – ein Gelöbnis..... 186

## **V. Gemeinsam unterwegs zum Weltfrieden**

- 5.1. Inseln des Mitgefühls –  
andere und sich selbst entspannen ..... 199
- 5.2. Jenseits von Gut und Böse –  
Eine andere Perspektive auf Leiden und Glück ..... 208
- 5.3. Frieden beginnt in dir selbst -  
Vom inneren Frieden zum Weltfrieden ..... 211

## **VI. Anhang**

- 6.1. Erfahrungsberichte von Praktizierenden..... 223
- 6.2. Buddhistische Begriffe – Glossar ..... 243

**Literatur** ..... 249

**Danksagung**..... 251

**Buchteam** ..... 253