

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	<b>9</b>
<b>Das (B) -Prinzip erkennen und verinnerlichen</b> .....	<b>13</b>
<b>Projekt Buddhismus</b> .....	<b>17</b>
<b>Auflösung der Dualität</b> .....	<b>22</b>
<b>Buddhismus als ein kultur- und religions- übergreifendes, heilsames Projekt</b> .....	<b>26</b>
<b>Vor dem Start das Fundament prüfen</b> .....	<b>34</b>
<b>Worum geht es eigentlich?</b> .....	<b>37</b>
<b>Was müssen wir wissen?</b> .....	<b>47</b>
<b>Die Eckpfeiler der buddhistischen Lehre</b> .....	<b>53</b>
<b>Die Lehre kommt ins Rollen: Das Ingangsetzen des Rades der Lehre</b> .....	<b>55</b>
<b>Das Karussell</b> .....	<b>57</b>

<b>Vier Edle Wahrheiten bei all den Lügen</b> . . . . .	<b>61</b>
<b>1. Das Grundverständnis: Die Wahrheit, dass alle Wesen immer wieder leiden</b> . . . . .	<b>64</b>
Das Rad des Leidens und seine sechs Existenzbereiche . . . . .	74
Das Rad des Leidens als unsere Hilfe . . . . .	89
<b>2. Die Ursachen: Die Wahrheit über die Ursachen des Leidens</b> . . . . .	<b>93</b>
Die drei Ursachen unseres vermeidbaren Leidens . . . . .	95
Die drei Persönlichkeitstypen . . . . .	98
Wie sich die Ursachen des Leidens verfestigen, und wie sie sich wieder auflösen lassen . . . . .	100
Was die westliche Wissenschaft zu den Ursachen des Leidens sagt . . . . .	114
<b>3. Die Maßnahmen: Die Wahrheit, dass wir uns vom Leiden befreien können</b> . . . . .	<b>121</b>
Das Vier-Stufen-Prinzip zur Problembewältigung . . . . .	122
Aufhören, das eigene Leiden noch zusätzlich weiter zu verstärken . . . . .	132
Der Mittlere Weg und die Weisheit des Hier und Jetzt . . . . .	136
Wir und alle anderen . . . . .	144
<b>4. Die Wege: Die Wahrheit vom rechten Weg für die Praxis</b> . . . . .	<b>147</b>
Der Achtfache Weg . . . . .	148
Königsweg Meditation . . . . .	152

<b>Der Mittlere Weg zwischen Spiritualität und Materiellem</b> . . . . .	157
Businessdenken und Spiritualität . . . . .	166
Veränderung zulassen durch Integration scheinbarer Widersprüche . . . . .	173
Durch Achtsamkeit auf dem Mittleren Weg bleiben . . . . .	180
Spirituelle Nahrung . . . . .	185
Den Mittleren Weg im Alltag finden . . . . .	188
 <b>Hier und jetzt zurück aus der Zukunft</b> . . . . .	203
Der Chor in uns . . . . .	205
Meditation und Achtsamkeitstraining . . . . .	208
 <b>Zusätzliche hilfreiche buddhistische Erkenntnisse</b> . . . . .	215
Karma oder die komplexe Verknüpfung von Ursache und Wirkung . . . . .	217
Reinkarnation: Übergehen in ein anderes Sein . . . . .	227
Die drei Daseinsmerkmale . . . . .	231
Leerheit: Nichts existiert aus sich selbst heraus . . . . .	240
Interdependenz: Nichts ist für sich . . . . .	247
Weisheit . . . . .	250
Mitgefühl . . . . .	251

<b>Die Anwendung unseres Wissens</b> .....	257
<b>Wandlung</b> .....	262
1. Erkennen und verstehen .....	262
2. Akzeptieren und annehmen .....	267
3. Erforschen und ergründen .....	268
4. Nichtidentifizieren und befreien .....	269
 <b>Das (B) -Prinzip verwirklichen</b> .....	277
Die vier Stufen des (B)-Prinzips .....	281
Spirituelles und Materielles sind eins .....	290
 <b>Bibliografie</b> .....	297
 <b>Über den Autor</b> .....	303