

Inhalt

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

Vier Edle Wahrheiten bei all den Lügen	61
1. Das Grundverständnis: Die Wahrheit, dass alle Wesen immer wieder leiden	64
Das Rad des Leidens und seine sechs Existenzbereiche	74
Das Rad des Leidens als unsere Hilfe	89
2. Die Ursachen: Die Wahrheit über die Ursachen des Leidens	93
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
3. Die Maßnahmen: Die Wahrheit, dass wir uns vom Leiden befreien können	121
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
4. Die Wege: Die Wahrheit vom rechten Weg für die Praxis	147
Der Achtfache Weg	148
Königsweg Meditation	152

Der Mittlere Weg zwischen Spiritualität und Materiellem	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
Hier und jetzt zurück aus der Zukunft	203
Der Chor in uns	205
Meditation und Achtsamkeitstraining	208
Zusätzliche hilfreiche buddhistische Erkenntnisse	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

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