

Inhalt

Einleitung	7
1. Erkenne und vermittele die Essenz des Buddhismus	21
2. Die buddhistische Psychotherapie ist für jeden Menschen geeignet	35
3. Die buddhistischen Psychotherapeuten sind achtsam, auch sich selbst gegenüber	49
4. Die buddhistische Psychotherapie ist Lehre und Praxis	71
5. Erkenne und vermittele die Bedeutung des Körpers	89
6. Erkenne und vermittele die Bedeutung der Geisteszustände	127
7. Erkenne und vermittele die Wahrheit über unsere Gefühle	161
8. Erkenne und vermittele die Wahrheit vom Inneren Edlen Kern	183
9. Erkenne und vermittele die Weisheit des Mittleren Weges	197
10. Nutze die Erkenntnisse, um im Hier und Jetzt dir selbst und anderen zu helfen	209
11. Erkenne und vermittele die Erste Edle Wahrheit vom Leiden	219
12. Erkenne und vermittele die Bedeutung des Karma für unser Leiden	235
13. Erkenne und vermittele die Edle Wahrheit über unsere Unwissenheit	245
14. Erkenne und vermittele die Edle Wahrheit über unsere Anhaftung	279
15. Erkenne und vermittele die Edle Wahrheit über unseren Widerstand	295
16. Erkenne und vermittele die Edle Wahrheit über die Befreiung vom Leiden	307
17. Erkenne und vermittele die Edle Wahrheit über den Rechten Weg	325
18. Wir grenzen die Lehrinhalte für uns sinnvoll ein	349
19. Erkenne und vermittele die konkreten buddhistischen Techniken	375
20. Wir praktizieren jederzeit	441
21. Erkenne und vermittele den Schritt von der relativen zur absoluten Wahrheit	455
22. Studiere die Literatur	467
Über den Autor	472