

# Inhalt

<b>Zur Einführung</b>	10
Die Lehre	10
Die verschiedenen Richtungen des Buddhismus	11
Zen-Buddhismus	13
Buddhismus aus christlicher Sicht	14
Weiterführende Literatur	15
<b>Ich nehme meine Zuflucht zum Buddha</b>	16
<i>Die Lebensgeschichte Buddhas</i>	16
Die Geburt <i>Silacara</i>	18
Die Kindheit <i>Silacara</i>	20
Die Jugend <i>Silacara</i>	23
Die Ausfahrten des Prinzen Siddattha <i>Silacara</i>	27
Der Auszug aus dem Haus <i>Silacara</i>	33
Die ersten Bemühungen <i>Silacara</i>	36
Am Ziel <i>Silacara</i>	40
<i>Vom Prinz zum Erwachten</i>	45
Geburt und Weissagung <i>Paul Schwarzenau</i>	45
Mein und Dein <i>Paul Schwarzenau</i>	48
So war es immer <i>Paul Schwarzenau</i>	49
Wer ist ein richtiger Mensch? <i>Paul Schwarzenau</i>	54
Nirvana <i>Paul Schwarzenau</i>	58
So will ich nicht sein <i>Paul Schwarzenau</i>	60
Aus dem Haus in die Hauslosigkeit <i>Paul Schwarzenau</i>	62
<b>Ich nehme meine Zuflucht zum Dhamma</b>	65
<i>Alles Leben ist Leiden</i>	65
Der Mann im Brunnen <i>Indische Parabel</i>	68
Die Rose und die Nachtigall <i>Indisches Märchen</i>	69
Der gierige Fisch <i>Jataka</i>	70
<i>Buddhas Lehre in Gleichnissen</i>	73
Das Gleichnis vom Pfeilverwundeten <i>Indische Parabel</i>	74
Die Blindgeborenen und der Elefant <i>Indische Parabel</i>	76
Das Gleichnis vom Floß <i>Indische Parabel</i>	79

<i>Heilvolles und unheilvolles Tun: Karma</i> .....	80
Heute nacht wirst du sterben! .....	81
Einst Opferpriester — jetzt Opferwidder <i>Jataka</i> .....	83
Der Tagelöhner und die Schildkröte <i>Japanisches Märchen</i> .....	86
Der geduldige Elefant <i>Jataka</i> .....	90
Der Pilger mit dem schleppenden Hinterbein <i>Manfred Kyber</i> ..	92
<i>Eine der vier wichtigsten Tugenden: Metta</i> .....	94
Von der Güte <i>Metta Sutta</i> .....	95
Der erbarmende Geist des großen Salbaumes <i>Jataka</i> .....	96
Gleiche nicht dem Nimbabäum <i>Jataka</i> .....	100
Stumme Bitten <i>Manfred Kyber</i> .....	103
Die Mönche und der Fischadler <i>Indische Parabel</i> .....	105
Die Wandlung des Kaisers Ashoka <i>Otto Zierer</i> .....	106
 <b>Ich nehme meine Zuflucht zum Sangha</b> .....	 113
<i>Mönche und Laien</i> .....	113
Besuch im Tempel <i>Kurt Bernhard Schmaltz</i> .....	114
Gespräch mit dem Großvater <i>Kurt Bernhard Schmaltz</i> .....	116
Erste Bekanntschaft mit dem buddhistischen Klosterleben <i>Kurt Bernhard Schmaltz</i> .....	120
Wenn jemand leidet, muß ich ihn nicht trösten? <i>Kurt Bernhard Schmaltz</i> .....	128
<i>Buddhistische Feste</i> .....	132
Die Weihe zum Novizen <i>Kurt Bernhard Schmaltz</i> .....	132
Ein Pirith für Tantirigama <i>Kurt Bernhard Schmaltz</i> .....	138
Eine Pujafeier in einem ceylonesischen Tempel <i>Kurt Bätz u. a.</i> .	144
Eine Hochzeitsfeier <i>C. M. Edsman</i> .....	146
Alles, was entstanden ist, vergeht <i>Kurt Bernhard Schmaltz</i> ....	147
 <b>Leben als Buddhist</b> .....	 152
<i>In Tibet</i> .....	152
Aus der Autobiographie des 14. Dalai Lama .....	155
Von Gebetsmühlen und anderen Gebetshilfen <i>Anagarika Govinda</i> .....	163

Tierliebe in Tibet <i>Heinrich Harrer</i> .....	166
Der Glaube an die geheimnisvollen Kräfte des Lamas <i>Alexandra David-Néel</i> .....	167
<i>Den Geist des Zen atmen</i> .....	171
Laß dich nicht vom Regen unterkriegen <i>Japanisches Kinderlied</i>	172
Die wunderbare Kunst der Katze <i>Takeharu Teramoto</i> .....	173
Der „Weg des Tees“ (Cha-do) <i>Gerta Ital</i> .....	178
Koko lernt Tee-Zeremonie <i>Gretel Fath</i> .....	180
Alles Lebendige hat eine Seele <i>Gretel Fath</i> .....	184
Die Kunst des Bogenschießens <i>Eugen Herrigel</i> .....	187
<i>Leben im Zen-Kloster</i> .....	195
Sitzen und arbeiten <i>Bruno Rhyner</i> .....	196
Eine Totenfeier im Zen-Kloster <i>Gerta Ital</i> .....	202
Erfahrungen mit dem Koan <i>Janwillem van de Wetering</i> .....	205
Der Ton einer Hand <i>Zen-Meister Muju</i> .....	210
<b>Buddhistische Weisheit</b> .....	212
<i>Aus dem Zen</i> .....	212
Lehrgeld <i>Zen-Überlieferung</i> .....	212
Den Mond kann man nicht stehlen <i>Zen-Überlieferung</i> .....	213
Keine Herzensgüte <i>Zen-Überlieferung</i> .....	213
Schmutzige Straße <i>Zen-Überlieferung</i> .....	214
Laune <i>Zen-Überlieferung</i> .....	214
<i>Aus der Volksüberlieferung</i> .....	215
Die Welt geht unter <i>Jataka</i> .....	215
Raubbau am Schatzbrunnen <i>Jataka</i> .....	218
<i>Glossar</i> .....	221
<i>Alphabetisches Verfasserverzeichnis</i> .....	226
<i>Quellenverzeichnis</i> .....	229