

# INHALT

---

Vorwort . . . . .	7
<b>I. Die wichtigsten Mißverständnisse . . . . .</b>	<b>9</b>
1. Der Buddhismus ist kein Glaubenssystem . . . . .	9
2. Der Stellenwert der historischen Wahrheit und der alten Schriften . . . . .	12
3. Der Buddhismus ist eine Sowohl-als-auch-Religion . . .	14
4. Im Buddhismus gibt es keinen Gott in unserem Sinn . . . . .	16
5. Keine metaphysischen Spekulationen . . . . .	18
6. Der Begriff der Wahrheit . . . . .	19
7. Die Ebene der Betrachtung . . . . .	21
8. Das buddhistische Weltbild ist nicht materialistisch . . . . .	23
9. Der Buddhismus und die Stellung der Frau . . . . .	26
<b>II. Wiedergeburt und Karma . . . . .</b>	<b>29</b>
1. Die Wiedergeburt . . . . .	29
2. Das Karma . . . . .	34
<b>III. Vom Geschaffenen und Ungeschaffenen . . . . .</b>	<b>41</b>
1. Alles Existierende ist unbeständig . . . . .	41
2. Alles ist aus dem gleichen »Stoff« gemacht, oder: Das Universum ist eine zusammenhängende Einheit . . . . .	43
<b>IV. Ego, Individuum und Universelles . . . . .</b>	<b>49</b>
<b>V. Die kosmische Ordnung: das Dhamma . . . . .</b>	<b>55</b>

<b>VI. Die Vier Edlen Wahrheiten</b>	63
1. Die Erste Edle Wahrheit	63
2. Die Zweite Edle Wahrheit	66
3. Die Dritte Edle Wahrheit	68
4. Die Vierte Edle Wahrheit	69
<b>VII. Der Achtfache Pfad zum rechten Leben</b>	70
1. Rechte Ansicht / rechte Einsicht	71
2. Rechtes Motiv / rechte Gesinnung	72
3. Rechte Rede	73
4. Rechtes Tun	74
5. Rechter Lebensunterhalt	79
6. Rechte Anstrengung	80
7. und 8. Rechte Achtsamkeit, rechte Konzentration / Meditation	84
<b>VIII. Das Nirwana</b>	93
<b>IX. Verbreitung und Weiterentwicklung der Lehre</b>	98
1. Die ersten Jahrhunderte nach Buddhas Tod	98
2. Theravada und Mahayana	100
3. Zen-Buddhismus	106
4. Der tibetische Buddhismus	110
<b>X. Buddha und seine Zeit</b>	116
1. Nordindien zur Zeit Buddhas	116
2. Das Leben Buddhas	118
<b>Anhang</b>	
1. Meditation: Was im Körper geschieht	121
2. Historische Stätten	122
3. Buddhistische Quellentexte	123
<b>Anmerkungen</b>	125
<b>Literaturverzeichnis</b>	131
<b>Namen- und Sachregister</b>	135