

INHALT

Vorwort	7
I. Die wichtigsten Mißverständnisse	9
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
II. Wiedergeburt und Karma	29
1. Die Wiedergeburt	29
2. Das Karma	34
III. Vom Geschaffenen und Ungeschaffenen	41
1. Alles Existierende ist unbeständig	41
2. Alles ist aus dem gleichen »Stoff« gemacht, oder: Das Universum ist eine zusammenhängende Einheit	43
IV. Ego, Individuum und Universelles	49
V. Die kosmische Ordnung: das Dhamma	55

VI. Die Vier Edlen Wahrheiten	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
VII. Der Achtfache Pfad zum rechten Leben	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
VIII. Das Nirwana	93
IX. Verbreitung und Weiterentwicklung der Lehre	98
1. Die ersten Jahrhunderte nach Buddhas Tod	98
2. Theravada und Mahayana	100
3. Zen-Buddhismus	106
4. Der tibetische Buddhismus	110
X. Buddha und seine Zeit	116
1. Nordindien zur Zeit Buddhas	116
2. Das Leben Buddhas	118
Anhang	
1. Meditation: Was im Körper geschieht	121
2. Historische Stätten	122
3. Buddhistische Quellentexte	123
Anmerkungen	125
Literaturverzeichnis	131
Namen- und Sachregister	135