

Inhalt

| | |
|--|-----------|
| Danksagung | 8 |
| Vorwort | 9 |
| 1 Der historische Buddha | 13 |
| Wie sah er aus? | 21 |
| Vom Prinzen zum Bettelmönch: Warum? | 22 |
| Die wichtigsten Lehren | 23 |
| Karma, Reinkarnation, Wiedergeburt | 25 |
| Metta und Karuna – Mitgefühl und Mitleid | 29 |
| Wie wird man Buddhist? | 30 |
| Die Fünf Buddhistischen Regeln | 31 |
| Tod und Sterben | 32 |
| Kein Selbst? Kein Ich? | 33 |
| Wer waren die Anhänger des Buddha? | 35 |
| Der Glaube | 36 |
| Fragen an den Buddha | 37 |
| Der Beginn der mönchischen Bewegung | 39 |
| Keine Gebote | 40 |
| Fleisch oder Gemüse? | 41 |
| Dem Ende nahe | 42 |
| 2 Die Bedeutung des Buddhismus hier und jetzt | 45 |
| Die Zehn Fesseln | 62 |
| Allumfassendes Mitleid | 65 |
| Der Rat des Buddha für den einzelnen Menschen | 70 |
| Gier, Hass, Ungewissheit | 76 |
| Für wen lehrte der Buddha? | 83 |
| Soziales Verhalten | 84 |
| Riten, Rituale und Zeremonien | 85 |
| Verborgene Geheimnisse | 87 |
| Endgültige und herkömmliche Wahrheit | 89 |
| 3 Buddhismus in unterschiedlichen Kulturen | 95 |
| Eine westliche Bhikkhuni | 96 |
| Buddha in neuen Gewändern | 98 |
| Theravada-Buddhismus | 99 |

Inhalt

| | |
|--|------------|
| Mahayana-Buddhismus | 100 |
| Zen-Buddhismus | 101 |
| Chinesischer oder vietnamesischer Chua | 101 |
| Ein tibetischer Gompa | 105 |
| Theravada-Tempel | 112 |
| Der Zen-Tempel | 113 |
| Die Suche nach dem Lehrer | 118 |
| 4 Buddhistisches Mönchtum | 121 |
| Mönchtum: Was und warum? | 122 |
| Mönchs- und Nonnenregeln | 125 |
| Rituale und Riten | 127 |
| Zölibat | 129 |
| Klosterleben | 131 |
| Vegetarismus | 134 |
| Warum wird jemand Mönch oder Nonne? | 135 |
| 5 Meditation | 143 |
| Der kontrollierte Geist | 145 |
| Wann soll man meditieren? | 146 |
| Warum Unterschiede tolerieren? | 164 |
| 6 Gott und die Seele in der buddhistischen Philosophie und Religion | 169 |
| Was ist die Seele? | 170 |
| Wer ist der religiöse Buddha? | 177 |
| Buddhistische Lehren über den Tod | 181 |
| Tod und Sterben | 190 |
| Das Leben nach dem Tod | 194 |
| 7 Einige Fragen und einige Antworten | 197 |
| In eigener Sache | 208 |
| Öffentliche Vorträge | 213 |
| Frei von Gier, Hass und Unwissenheit | 214 |
| Was lehrte der Buddha Sakyamuni? | 232 |
| Ein Wort zum Schluss | 249 |
| Hinweise auf weiterführende Lektüre | 250 |
| Register | 252 |