

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

	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