

# INHALT

---

Vorwort zur ersten Auflage .....	7
Vorwort des Verfassers .....	10

## DER WEG

Wozu lebe ich überhaupt?* .....	14
Die Buddhalehre in der Form ganz einfacher Botschaft .....	27
Was ist Buddhismus? .....	33
Sein Leben in den Griff bekommen, oder Möglichkeiten buddhistischer Praxis für viel Beschäftigte .....	42
Buddhistische Lebensgestaltung in der modernen Welt .....	61
Die Kraft des Wahrspruchs in der Buddhalehre .....	72
Rechtes und falsches Verständnis der Leidenstatsache .....	87
Was wir von unserer Meditation erwarten dürfen und was nicht ..	96

## WEGZEHRUNG

Der Geist als heilende Kraft .....	106
Was ist Karma?* .....	117
Die Parittas, schützende Verse und ihre Bedeutung .....	127
Schutz von innen, Schutz von außen im Dharma .....	133
Schutz von innen, Schutz von außen im Dharma: Der praktische Aspekt .....	144
Die Entfaltung liebender Güte als schützende Kraft .....	154
Die Bedeutung der Freude im Buddhismus .....	172
Die vier schützenden Meditationen .....	179

## DER EIGENE WEG – BIOGRAFISCHE NOTIZEN

Der Tod zeigt sein Gesicht .....	218
Der westliche Buddhist zwischen zwei Welten: Über die Schwierigkeit eines Brückenschlags zwischen Ost und West ..	223
Wiederbegegnung mit Burma: Erlebnisse in einem buddhistischen Meditationskloster .....	238
Wiederbegegnung mit Burma – zum zweiten Mal .....	250

## **ENDE DES WEGES**

Gibt es Rückerinnerungen an vergangene Existenzen?*	264
Schicksalsgestaltung im Sinn der Buddhalehre*	275
Was geschieht mit uns beim Sterben und nach dem Tod?*	284
Rechte Einstellung zu Leben und Tod*	295
Betrachtungen über den Teufel	304
Verse zur meditativen Betrachtung	317

<b>BRIEFE</b>	374
---------------	-----

<b>KASSAPAS LEBEN</b>	389
-----------------------	-----

## **MEIN FREUND KASSAPA**

Ein Nachruf von Frank Wesendahl	391
---------------------------------	-----