

Inhalt

Einleitung	8	Das Nirwana	50
		Das Floß-Sutra	52
		Drei Merkmale des Daseins	54
EINS: LEBEN UND ERKENNTNIS	14	Das Kausalgesetz	56
<i>Samsara</i>	16	Die sieben Faktoren der Erleuchtung	58
<i>Karma</i>	18	Die sechs Vollkommenheiten	60
Der Prinz, der die Wahrheit suchte	20	Die vollkommene Weisheit	62
Die vier Begegnungen	22	Leere	65
Der große Abschied	25		
Die Suche des Bodhisattva	26	DREI: WEGE ZUM HEIL	66
Die Erfahrung der Erleuchtung	29	Zuflucht	68
Mara, Gott der Dunkelheit	30	Die Fünf Silas	70
Frühere Leben	33	Mönche und Laien	73
Die Edlen Wahrheiten	34	Meditation	74
Die Vierte Edle Wahrheit	36	Beginn der Meditation	75
Buddhas Leben in der Welt	38	Einsicht	76
Der Tod des Buddha	40	Meditieren über die Natur	78
		Am Loslassen arbeiten	81
ZWEI: DAS ECHO DER WEISHEIT	42	Die Illusion durchschneiden	82
Im Wildpark	44	Universelle Liebe	84
Das Sangha	46	Die innere Verwirrung	86
Die Feuerpredigt	49	Mantras	88

Rezitieren des »Om«-Mantras	89	Die Einheit der Gegensätze	126
Gesänge	90	Visualisierung	128
Harmonie finden	91	Visualisierung eines Bilds der Liebe	129
Atmung	92	Tempel	130
Einsichtsmeditation	93	Gärten	133
Der Weg des Tao	94	Die Seidenstraße	134
Frühe Zen-Meister	96	Pilgerfahrten	136
Rinzai-Zen-Meister	98		
Zen-Koans	100	FÜNF: SPIRITUELLER KOSMOS	138
Der Soto-Zen-Meister Dogen	103	Der buddhistische Kosmos	140
Buddhismus und Sozialverhalten	104	Das Rad des Lebens	142
		<i>Mandalas</i>	144
VIER: HEILIGER SYMBOLISMUS	106	Die Stupas	146
Das Gesicht des Buddha	108	<i>Bodhisattvas</i>	148
Die Hände des Buddha	110	Gottheiten	150
Der Bodhi-Baum	113	Das Reine Land	152
Die Lotusblüte	114		
Zen-Malerei und Kalligraphie	116		
Die Bilder des Ochsen	118	Glossar	154
Dichtkunst	120	Literaturempfehlungen	156
Die Teezeremonie	122	Register	158
Tantra	124	Bildnachweis	160