

Auf einen Blick

Über die Autoren	7
Einführung	19
Teil I: Einführung in den Buddhismus	23
Kapitel 1: Was Buddhismus ist	25
Kapitel 2: Den Geist verstehen: den Schöpfer aller Erfahrung	37
Teil II: Der Buddhismus früher und heute	51
Kapitel 3: Das Leben und die Lehren des historischen Buddha	53
Kapitel 4: Die Entwicklung des Buddhismus in Indien	85
Kapitel 5: Die Entwicklung des Buddhismus bis heute	107
Teil III: Buddhismus in der Praxis	139
Kapitel 6: Buddhismus in der Praxis	141
Kapitel 7: Meditation: Die zentrale Praxis des Buddhismus	157
Kapitel 8: Ein Tag im Leben eines Buddhisten	175
Kapitel 9: Auf den Spuren von Buddha	193
Teil IV: Den buddhistischen Weg gehen	207
Kapitel 10: Was ist eigentlich Erleuchtung?	209
Kapitel 11: Eine Frage von Leben und Tod	225
Kapitel 12: Das eigene Karma ins Reine bringen	239
Kapitel 13: Den Zyklus der Unzufriedenheit durchbrechen	257
Kapitel 14: Ihr höchstes Potenzial erfüllen	277
Kapitel 15: Ihr höchstes Potenzial erfüllen	299
Teil V: Der Top-Ten-Teil	313
Kapitel 16: Zehn verbreitete Missverständnisse über den Buddhismus	315
Kapitel 17: Zehn Möglichkeiten, wie der Buddhismus im Leben helfen kann	325
Kapitel 18: Zehn Buddhisten, die Sie kennen sollten	337
Anhang A	351
Anhang B	357
Stichwortverzeichnis	361

Inhaltsverzeichnis

Über die Autoren	7
Einführung	19
Über dieses Buch	19
Konventionen in diesem Buch	19
Wie dieses Buch aufgebaut ist	20
Teil I: Einführung in den Buddhismus	20
Teil II: Buddhismus einst und heute	20
Teil III: Buddhismus in der Praxis	21
Teil IV: Den buddhistischen Weg gehen	21
Teil V: Der Top-Ten-Teil	21
Teil VI: Anhänge	21
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	21
Wie es weitergeht	22
TEIL I	
EINFÜHRUNG IN DEN BUDDHISMUS	23
Kapitel 1	
Was Buddhismus ist	25
Ist der Buddhismus eine Religion?	26
Die Rolle des Buddha erkennen: Der Erwachte	28
Die Philosophie des Buddhismus verstehen	31
Die Praxis des Buddhismus richtig einschätzen	32
Ein ethisches Leben führen	32
Ihr Leben durch Meditation reflektieren	33
Verehrung zum Ausdruck bringen	35
Das Leben dem Wohle aller Wesen widmen	35
Kapitel 2	
Den Geist verstehen: den Schöpfer aller Erfahrung	37
Erkennen, wie der Geist die Erfahrung formt	37
Ein Vergleich von Körper und Geist	39
Sich dem Geist aus drei verschiedenen buddhistischen Perspektiven annähern	40
Einige Funktionen des Geistes identifizieren	41
Die sechs Hauptarten des Bewusstseins erkennen	42
Erkennen, wie bestimmte Faktoren das mentale Bewusstsein beeinflussen	43
Nach Emotionen suchen	45

12 Inhaltsverzeichnis

Die grundlegende Reinheit Ihres Geistes verstehen	45
Erkennen, dass Irrtümer unbegründet sind	45
Die Sonne hinter den Wolken finden	46
Den Pfad der Weisheit und des liebenden Mitgefühls nachvollziehen	47
Weisheit: Die Schleier der Unwissenheit wegziehen	47
Liebendes Mitgefühl: Das Herz für andere öffnen	48
TEIL II	
DER BUDDHISMUS FRÜHER UND HEUTE	51
Kapitel 3	
Das Leben und die Lehren des historischen Buddha	53
Buddhas frühes Leben	54
Eine verheißungsvolle Geburt	54
Ein überfürsorglicher Vater	57
Der Prinz heiratet: Gefangen in den Lustschlössern	58
Das verbotene Wissen wird enthüllt: Die vier Zeichen	59
Der Beginn der Suche	61
Dem königlichen Leben entsagen	61
Ins Extrem gehen: Sechs Jahre der Selbstverleugnung	64
Das Sitzen im Schatten des alten Bodhi-Baums: Der Sieg über Mara	67
Zum Wohle anderer leben: Die Karriere des Buddha	69
Spirituelle Führung anbieten: Das Rad des Dharma drehen	69
Die Gründung des Sangha, der Gemeinde	71
Auf Buddhas letzte Botschaft hören: Alle Dinge müssen vergehen	72
Ein Blick in die Zukunft	73
Die Ankunft des Maitreya	74
Degeneration, gefolgt von Hoffnung	75
Die Vier Edlen Wahrheiten verstehen	77
Die Wahrheit vom Leiden	78
Die Wahrheit von der Ursache des Leidens	80
Die Wahrheit von der Aufhebung des Leidens	81
Die Wahrheit vom Weg	82
Kapitel 4	
Die Entwicklung des Buddhismus in Indien	85
Die Einberufung des Ersten buddhistischen Konzils	86
Das Konzil versammeln	87
Die Einteilung der Lehren: Die drei Körbe	88
Die friedliche Verbreitung der Lehren	89
Der Weg gabelt sich: Eine Spaltung der buddhistischen Gemeinde	90
Die Einberufung des Zweiten Konzils	90
Die verschiedenen Weiterentwicklungen der Lehren	91
Der Buddhismus als Volksreligion: König Ashokas Einfluss	92
Ashokas Einstellung wandelt sich	92

Die Förderung des Buddhismus über Indien hinaus	93
Zwei Stufen der Praxis im frühen Buddhismus	95
Wechselnde Loyalitäten und neue Ideale	96
Hinwendung zu den Stupas	97
Das Große Fahrzeug: Der Mahayana-Buddhismus	97
Der Aufstieg der Mahayana-Lehren	98
Das Weiße Lotos des wahren Dharma-Sutra.	99
Die Predigt des Vimalakirti	99
Die Sutras der das andere Ufer erreichenden Weisheit.	99
Das Sutra über das Herabsteigen nach Ceylon	100
Das Ganda-Vyuha-Sutra	101
Die Sutras des Landes der Glückseligkeit	101
Die Hauptthemen des Mahayana-Buddhismus	102
Der Buddhismus außerhalb von Indien.	105

Kapitel 5

Die Entwicklung des Buddhismus bis heute

107

Die beiden Routen des Buddhismus	107
Die Verbreitung des Wegs der Älteren über Südostasien in den Westen	109
Die Verwurzelung des Theravada-Buddhismus in Thailand	109
Die Vipassana-Meditation wird im Westen populär	112
Der Weg des Großen Fahrzeugs nach China und darüber hinaus.	113
Die Entwicklung des Mahayana-Buddhismus in China.	114
Die Herausbildung verschiedener Schulen	115
Die Attraktivität des Buddhismus für die Chinesen	116
Blumengirlande und Tien-tai: die großen vereinheitlichenden Systeme	117
Eine Chronik der Reinen-Land- und anderer devotionaler Schulen.	119
Zen: Verbreitung im Fernen Osten – und im Westen	125
Von Tibet in den Westen: Die Verbreitung des Diamant-Fahrzeugs	130

TEIL III

BUDDHISMUS IN DER PRAXIS

139

Kapitel 6

Buddhist werden

141

Im eigenen Tempo vorangehen	141
Die Verantwortung für das eigene Leben übernehmen.	142
Den Grad Ihres Engagements bestimmen.	143
Den Dharma kennenlernen	144
Dharma-Bücher lesen	145
Eine Tradition wählen	145
Einführung in die Meditation	146
Eine Meditationspraxis entwickeln	146
Einen Lehrer finden	147
Sich formell zum Buddhismus bekennen	149
Die Bedeutung der Entzagung	150
Zuflucht zu den Drei Juwelen nehmen	150

14 Inhaltsverzeichnis

Die Gebote empfangen	151
Die weiteren Stufen der Praxis eines Laien	152
Den Weg als Mönch beschreiten	153
Der Welt entsagen	153
Die Ordination als Mönch oder Nonne	154
Das Leben dem Dharma weihen	155

Kapitel 7

Meditation: Die zentrale Praxis des Buddhismus 157

Einige Meditationsmythen ausräumen.....	157
Eine Definition der Meditation.....	158
Die Vorteile der Meditation	159
Den eigenen Zustand (an)erkennen.....	160
Die Einstellung anpassen	161
Einen alten Spruch umkehren: Tue nichts – setz dich einfach hin	162
Das Leben schätzen	165
Die dreifache Natur der buddhistischen Meditation.....	166
Die Entwicklung der Achtsamkeit.....	166
Die Konzentration vertiefen.....	169
Die Entwicklung einer durchdringenden Einsicht	170
Die Entwicklung der drei Weisheiten als Basis der Einsicht	171
Die Weisheit durch das Hören der Lehren entwickeln	171
Die Weisheit durch Reflexion des Gehörten entwickeln	172
Die Weisheit durch Meditation über das Verstandene entwickeln.....	173

Kapitel 8

Ein Tag im Leben eines Buddhisten 175

Die Rolle der Klöster im Buddhismus.....	176
Weltliche Bindungen aufgeben: Ein Tag im Leben eines buddhistischen Mönches im Westen	177
Der Tagesablauf	178
Spezielle Ereignisse im Kalender	180
Einen Lotos im Sumpf heranziehen: Ein Tag im Leben eines Zen-Praktikers ..	181
Der Tagesablauf	183
Schweige-Retreats besuchen.....	186
Spezielle Ereignisse	187
Sich den Drei Juwelen hingeben: Ein Tag im Leben eines Vajrayana-Praktikers ..	187
Dem Geist von Amida vertrauen: ein Tag im Leben eines Reines-Land-Buddhisten	190

Kapitel 9

Auf den Spuren von Buddha 193

Die Hauptorte der Wallfahrt	193
Lumbini: Ein Besuch der Geburtsstätte von Buddha.....	195
Bodh Gaya: Die Stätte der Erleuchtung	196
Sarnath: Die erste Lehre	200
Kushinagar: Die Stätte von Buddhas Ableben	201

Andere wichtige Pilgerstätten	202
Rajgir	202
Shravasti	203
Sankashya	204
Nalanda	204
Heute auf Wallfahrt gehen	205
TEIL IV	
DEN BUDDHISTISCHEN WEG GEHEN	207
Kapitel 10	
Was ist eigentlich Erleuchtung?	209
Die vielen Facetten der spirituellen Verwirklichung	210
Das Nirvana in der Theravada-Tradition	212
»Definition« des Nirvana	212
Die vier Stufen auf dem Weg zum Nirvana	213
Zwei Traditionen der Weisheit	215
Die Verwirklichung der wesentlichen Reinheit des Geistes in der Vajrayana-Tradition	216
Der direkte Ansatz zur Verwirklichung	216
Die vollkommene Erleuchtung eines Buddhas verstehen	217
Zen: Das Nirvana auf den Kopf gestellt	218
Die direkte Überlieferung vom Meister auf den Schüler	218
Zehn Ochsenbilder	220
Die gemeinsamen Aspekte der buddhistischen Erleuchtung	222
Kapitel 11	
Eine Frage von Leben und Tod	225
Den Tod persönlich nehmen	226
Das Leben als seltene und wertvolle Gelegenheit begreifen	227
Sich der Wirklichkeit stellen: Die neun Stufen der Todesmeditation	229
Begreifen, dass der Tod unvermeidlich ist	230
Die Ungewissheit des Zeitpunkts des Todes	231
Die Todesbewusstheit als spirituellen Verbündeten nutzen	232
Das Ergebnis der Todesmeditation ernten	233
Verschiedene buddhistische Einstellungen zum Tod	233
Theravada: Das Rad der Wiedergeburten verlassen	234
Vajrayana: Den Tod selbst in einen Weg transformieren	235
Zen: Vor dem Sterben den »Großen Tod« sterben	237
Mit dem Tod eines geliebten Menschen umgehen	237
Kapitel 12	
Das eigene Karma ins Reine bringen	239
Das Gesetz des Karmas: Ursache und Wirkung	239
Karmische Konsequenzen erfahren	240
Buddhas ethischer Führing folgen	241

16 Inhaltsverzeichnis

Die buddhistischen Verhaltensgebote	242
Die Gebote hinter den drei Türen	243
Die zehn unheilsamen Handlungen im Einzelnen.	244
Mit Verstößen umgehen	251
Fehler sühnen.	252
Negatives Karma abbauen	253
Kapitel 13	
Den Zyklus der Unzufriedenheit durchbrechen	257
Das Leben als Tretmühle	258
Das Rad des Lebens drehen: Das Wandern im Samsara	258
Die grundlegenden Täuschungen	259
Die sechs Welten der Existenz	265
Die zwölf Glieder des Bedingten Entstehens	268
Das Leiden durchschneiden: Die drei Schulungen	273
Kapitel 14	
Ihr höchstes Potenzial erfüllen	277
Eine Runde Glück für alles und jeden ausgeben	278
Sein Herz anderen widmen	278
Alles in der Familie halten	279
Herausfinden, was alle Wesen begehren	281
Ein Kind Buddhas werden	282
Die Vier Göttlichen Verweilungszustände kultivieren	282
Liebendes Mitgefühl ausweiten	284
Das Erbarmen entwickeln	285
Mitfühlende Freude entwickeln	285
Gleichmut erlangen	287
Die Sechs Vollkommenheiten eines Bodhisattvas kultivieren	288
Offenherzige Großzügigkeit praktizieren	289
Die Selbstdisziplin des ethischen Verhaltens entwickeln	290
Geduld entwickeln	291
Mit begeisterter Anstrengung praktizieren	293
Die Konzentration schärfen	294
Die ultimative Vollkommenheit kultivieren: Einsichtsvolle Weisheit	296
Kapitel 15	
Vier moderne buddhistische Meister	299
Dipa Ma (1911–1989)	300
Frühe Jahre als Ehefrau und Mutter	300
Körperliche Beschwerden durch Meditation geheilt	300
Die Geschichte von Dipa Ma wird bekannt	301
Ajahn Chah (1918–1992)	302
Den Weg im Wald des Lebens finden	302
Den Weg des Mönches verkünden	303

Thich Nhat Hanh (geboren 1926)	304
In Kriegszeiten für den Frieden arbeiten.	305
Klassische Ideale in einen neuen Anfang umsetzen.	305
Der Dalai Lama (geboren 1935)	307
Das Vermächtnis der Reinkarnation begreifen	307
Das frühe Leben des gegenwärtigen Dalai Lama.	308
Auseinandersetzung mit den Chinesen.	309
Freiheit im Exil	311
Die Rolle des buddhistischen Weltbotschafters.	311
TEIL V	
DER TOP-TEN-TEIL	313
Kapitel 16	
Zehn Missverständnisse über den Buddhismus.	315
Buddhismus ist nur etwas für Asiaten.	316
Für Buddhisten ist Buddha Gott	316
Buddhisten sind Götzendienner	317
Weil Buddhisten glauben, Leben sei Leiden, freuen sie sich aufs Sterben.	318
Buddhisten halten alles für eine Illusion	319
Buddhisten glauben an nichts	319
Nur Buddhisten können den Buddhismus praktizieren	320
Buddhisten sind nur an der Nabelschau interessiert.	321
Buddhisten werden niemals wütend.	321
»Das ist nur Ihr Karma; es gibt nichts, was Sie dagegen tun können«.	323
Kapitel 17	
Zehn Möglichkeiten, wie der Buddhismus im Leben helfen kann	325
Eine Auffrischung der Prinzipien.	326
Die grundlegenden Prinzipien anwenden	326
Große Erwartungen begraben	326
Den Wandel mit Würde akzeptieren.	327
Das Konkrete aufbrechen.	328
Vorgeben, ein Buddha zu sein	329
Ihrem Auto beim Rosten zuschauen	329
Erkennen: Was Ihnen gehört, ist nicht wirklich Ihr Besitz	330
Mitleid mit einem Dieb empfinden	331
Bei Schmerzen nicht in Selbstmitleid versinken.	332
Den Projektor abschalten.	333
Mit ungebetenen Hausgästen umgehen	334

18 Inhaltsverzeichnis

Kapitel 18	
Zehn Buddhisten, die Sie kennen sollten	337
Nagarjuna	337
Asanga	339
Buddhaghosa	341
Bodhidharma	342
Shantideva	343
Padmasambhava	344
Atisha	346
Machig Labdron	347
Dogen	348
Dr. Ambedkar	349
Anhang A	351
Anhang B	357
Stichwortverzeichnis	361