

Inhalt

VORWORT 7

AM ANFANG 11

- 1 VERTRAUEN STATT GLAUBEN 11
- 2 WIE DIE LEHRE VERSTANDEN WIRD 13
- 3 WAS IM ZENTRUM DER LEHRE STEHT 16
- 4 EIGENSCHAFTEN DER LEHRE 21

DAS LEBEN DES BUDDHA 25

RECHTES VERHALTEN 49

- 1 WERT UND BEDEUTUNG VON REGELN 49
- 2 GRUNDLEGENDE RICHTLINIEN 53
- 3 EINZELNE RICHTLINIEN 58
- 4 REGELN FÜR MÖNCHHE UND NONNEN 74

KARMA 88

- 1 FOLGEN DES VERHALTENS 88
- 2 WIEDERGEURT 89
- 3 VERSCHIEDENE WELTEN 104

HINDERNISSE AUF DEM WEG 115

- 1 ELEMENTARE FALLGRUBEN 115
- 2 BEGEHREN UND GIER 122
- 3 ÄRGER UND ANGST 131
- 4 MÜDIGKEIT UND ZWEIFEL 137

HEILSAME EIGENSCHAFTEN 140

- 1 VERTRAUEN 140
- 2 EIGENSCHAFTEN UND FÄHIGKEITEN 143
- 3 TUGENDEN 146
- 4 ÜBERNATÜRLICHE FÄHIGKEITEN 153

MEDITATION 157

- 1 VORAUSSETZUNGEN 157
- 2 GRUNDLEGENDE METHODEN 163
- 3 ACHTSAMKEIT FÜR DIE GEFÜHLE 176

4 GEDANKEN UND BETRACHTUNGEN	179
5 LIEBEVOLLES WOHLWOLLEN	187
6 FORTSCHRITTE UND ERGEBNISSE	190

DIE LEHRE 198

1 GRUNDLAGEN	198
2 DIE GANZE LEHRE	206
3 BEDINGTES ENTSTEHEN	238
4 ANSICHTEN	242
5 ICH UND SELBST	249
6 DER MENSCH	260
7 LEERHEIT	264
8 ANDERE LEHREN	265

DIE GEMEINSCHAFT 275

1 DIE LEHRER	275
2 ZUSAMMENLEBEN	283
3 FAMILIENLEBEN	292
4 FRAUEN	301
5 WOHLSTAND UND REICHTUM	306
6 STREIT UND FRIEDEN	314
7 KRANKHEIT, STERBEN UND TOD	324

ERWACHEN 334

DANK 346

DIE QUELLEN 347

VERZEICHNIS DER REDEN 349

VERZEICHNIS WIEDERKEHRENDER BEGRIFFE 358

LITERATUREMPFEHLUNGEN 364

ÜBER DEN AUTOR 369

ZENTREN 370

WALDHAUS VERLAG 371