

# 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 MÖNCHE UND NONNEN 74

## KARMA 88

- 1 FOLGEN DES VERHALTENS 88
- 2 WIEDERGEBOURT 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