

Inhalt

I.	Buddhas Weg ist der wahre Weg	11
I.1.	Faszination Buddhismus	11
I.2	Traditionelle Buddhismuskritik	13
I.3	Die zwei großen Richtungen: Hinayana und Mahayana	20
II.	Der Hintergrund	25
II.1	Die Veden	25
II.1.1	Entstehung und Inhalt	25
II.1.2	Kritik der Veden	30
II.1.3	Opfertheorie und Wiedergeburt	33
II.1.3.1	Wiedergeburt in den Veden	33
II.1.3.2	<i>atman</i> und <i>brahman</i>	34
II.2	Die Bedeutung von <i>Dharma</i>	38
II.2.1	Ursprüngliche Bedeutung von <i>Dharma</i>	38
II.2.2	Die Bedeutung von <i>Dharma</i> im Buddhismus	40
II.3.	Die sozialen und politischen Verhältnisse zur Zeit Buddhas	42
III.	Die Kernlehren	49
III.1.	Die Schwere des Leidens	49
III.1.1	Die Erste Edle Wahrheit	51
III.1.2	Die Teile des Menschen	52
III.1.3	Was ist Leiden und wie schwer wiegt es?	53

III.2. Die Ursachen des Leidens	59
III.2.1 Die Zweite Edle Wahrheit	59
III.2.2 Begehren	59
III.2.2.1 Begehren, Begierde, Trieb und Gier	60
III.2.2.2 Anhaften	64
III.2.2.3 Hass	66
III.2.3 Die Drei Kennzeichen des Seins	66
III.2.3.1 Was sind <i>sankharas</i> ?	67
III.2.3.2 Vergänglichkeit	68
III.2.3.3 Leidhaftigkeit	70
III.2.3.4 Ichlosigkeit	71
III.2.3.5 Was sind <i>dhammas</i> ?	74
III.2.4 Unwissenheit	76
III.2.5 Das Bedingte Entstehen	77
III.2.6 Die Wiedergeburtsskette	79
III.2.6.1 Die Kette	79
III.2.6.2 Listenklitterung	81
III.2.6.3 Paralleltheorie	82
III.2.6.4 Noch einmal: Unwissenheit	84
III.2.7 Kritik der Leidensursachen	86
III.3. Die Möglichkeit der Leiderlöschung	89
III.3.1 Die Dritte Edle Wahrheit	89
III.3.2 Karma und Wiedergeburt	90
III.3.2.1 Wie sich der Karmaglaube entwickelte	91
III.3.2.2 Die buddhistische Karmatheorie: Karma des Willens	93
III.3.2.3 Der karmische Wille und seine Folge: Ausgleichende Gerechtigkeit	94
III.3.2.4 Ungereimtheiten der Karmalehre	96
III.3.2.5 Taten ohne Täter	98
III.3.2.6 Der Wiedergeburtsprozess	100
III.3.2.7 Widersprach sich Buddha bei der Karmalehre?	104
III.3.2.8 Samsara	106
III.3.2.9 Warum gerade die Moral?	107

III.4. Der Weg zur Leidfreiheit	110
III.4.1 Die Vierte Edle Wahrheit	110
III.4.2 Der 8-fache Pfad und seine Dreiteilung	111
III.4.2.1 Die Sittlichkeitsschulung	114
III.4.2.2 Sammlungsschulung	119
III.4.2.3 Die Wissensschulung	125
III.4.3 Die Rede vom Mittleren Weg	130
III.4.4 Kastenkampf und Asketenbewegungen	135
III.4.5 Kritik des Erlösungsweges	139
III.4.5.1 Triebtilgung	139
III. 4.5.2 Warum ist der Buddhismus absolut vergnügungsfeindlich? ..	143
III. 4.5.3 Sexualität	145
III.4.5.4 Das Weib	147
III.4.6. Nirvana	148
III.4.6.1 Der Vollendete im Diesseits	148
III.4.6.2 Der Vollendete im Nirvana	150
III.4.6.3 Gefühle im Nirvana	155
III.4.6.4 Das Nirvana als Ort	156
III.4.7 Kritik der Kernlehren	158
III.4.7.1 Die Gelenkachsen	158
III.4.7.2 Alles leer?	163

IV. Das Mahayana 165

IV.1. Entstehung und Kennzeichen des Mahayana	165
IV.1.1 Ordensspaltungen	165
IV.1.2 Gründe für die Entstehung des Mahayana	167
IV.1.3 Kennzeichen des Mahayana	169
IV.1.3.1 Bodhisattvas	169
IV.1.3.2 Bodhisattva-Paradiese	171
IV.1.3.3 Verbilligung der Erlösung	172
IV.1.3.4 Charakter der Mahayanasutren	173
IV.1.3.5 Eine historische Kritik des Mahayana	175

IV.2. Die Mahayana-Philosophie	177
IV.2.1 Das Problem der buddhistischen Philosophie	177
IV.2.2 Was gibt es und warum ist das wichtig?	180
IV.2.3 Die Leerheitsphilosophie	183
IV.2.3.1 Die Entwicklung der Leerheits-Philosophie	183
IV.2.3.2 Die Mittlere Lehre	199
IV.2.4 Die Nur-Geist-Lehre	228
IV.2.5 Tantrayana	236
IV.2.5.1 Geschichte	236
IV.2.5.2 Praktiken	236
IV.2.5.3 Die 3-Körper-Lehre	237
IV.2.6 Resümee	240
V. Ist der Buddhismus eine Wissenschaft?	247
V.1 Nur auf die eigene Erfahrung kommt es an!	247
V.2 Der Buddhismus kennt keine Dogmen!	250
V.3 Wie kam es zum Bild des Buddhismus als einer Wissenschaft?	251
V.4. Ist der Buddhismus frei von Aberglauben und Magie? ...	257
V.4.1 Rituale, Magie und Meditation	257
V.4.1.1 Rituale im Buddhismus	257
V.4.1.2 Magische Praktiken	259
V.4.2 Die Kosmologie des Buddhismus	265
V.4.3 Ist der Buddhismus eine Religion?	271
VI. Ist der Buddhismus eine Religion der Gewaltlosigkeit und des Mitgefühls?	273
VI.1 Eine Kaufmannsethik	273
VI.2 Das Lehrer-Schüler Verhältnis	276
VI.3 Gewalt im Buddhismus	277
VI.4 Die Wirklichkeit des tibetischen Buddhismus	279

VII. Ist der Buddhismus eigentlich eine Psychologie und Psychotherapie?	283
VII.1 Eine Wurzel der Psychotherapie?	283
VII.2 Der blinde Fleck der buddhistischen Psychologie	289
VII.3 Buddhistische Weisheiten	291
VII.4 Genuss- und Lebensfeindlichkeit	293
VII.5 Sinn der Meditation	295
VII.6 Warum eigentlich die Gier?	298
VII.7 Warum wir wirklich leiden	301
VII.8 Der Wellnessbuddhismus	304
VII.9 Achtsamkeit	305
VIII. Fazit	309
Literaturverzeichnis	313