

# Inhalt

## Vorwort 7

### I. Körperqual und Seelenheil 11

Kleidung und Nacktheit 14

Haar und Tonsur 19

Essen und Fasten 22

Schlafen und Wachen 25

Leib und Seele 27

### II. Die Last mit der Lust: Sexualität und Keuschheit 33

Wozu Sexualität? 33

Wozu Kinder? 37

Der Zorn der Alten 41

Der Zorn der Ahnen 43

Der Zorn der Frauen 44

Der Frust mit der Lust 47

### III. Die Anmut der Armut: Innerweltliche und

außerweltliche Askese 50

Wozu arbeiten? 50

Kapitalismus und asketischer Sparzwang 53

Karma und Weltflucht 59

Betteln, Spenden und die Armutsfrage 62

### IV. Klause und Kloster, Haus und Hauslosigkeit 73

Stehen und Sitzen 73

Laufen und Pilgern 77

Einsamkeit und Bruderschaft 83

**Meister und Schüler** 87

**Sekte und Kirche** 90

**V. Heil und Erlösung: Technologien asketischer Mystik** 95

Opfermystik: Selbsterlösung zu Lebzeiten 98

Gottesmystik: Errettung, Erwählung, Gnade 106

Gebete 108

Achtsamkeit: Kontemplation und Meditation 111

Schweigen und Leere 115

**VI. Wozu noch Askese?** 118

In maiorem naturae gloriam: Konsumverzicht

und Öko-Askese 119

Die Sorge für sich selbst 122

**Anhang**

**I. Kleine Geschichte der großen asketischen Religionen** 130

Hinduismus: Selbstvergottung und Erlösung zu Lebzeiten 131

Buddhismus: Selbstauflösung und Seelenruhe 138

Christentum: Gebet und Arbeit – Askese für die Welt 151

Östliche und christliche Askese im Vergleich 160

**2. Verzeichnis asketischer Gemeinschaften** 162

Hinduistische Sekten und Asketengruppen 162

Buddhistische Schulen und Orden 165

Katholische Orden 170

**Anmerkungen** 174

**Literatur** 183

**Zur Aussprache von Wörtern aus nicht-europäischen Sprachen** 193

**Danksagung** 193

**Register** 194