

Axel Michaels

**Die Kunst
des einfachen Lebens**

**Eine Kulturgeschichte
der Askese**

Verlag C. H. Beck

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 gloriae: 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