

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>Über die Autoren</b> .....	<b>7</b>
<b>Einführung</b> .....	<b>19</b>
Über dieses Buch .....	19
Konventionen in diesem Buch .....	19
Wie dieses Buch aufgebaut ist .....	20
Teil I: Einführung in den Buddhismus .....	20
Teil II: Buddhismus einst und heute .....	20
Teil III: Buddhismus in der Praxis .....	21
Teil IV: Den buddhistischen Weg gehen .....	21
Teil V: Der Top-Ten-Teil .....	21
Teil VI: Anhänge .....	21
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden .....	21
Wie es weitergeht .....	22
<b>TEIL I</b>	
<b>EINFÜHRUNG IN DEN BUDDHISMUS</b> .....	<b>23</b>
<b>Kapitel 1</b>	
<b>Was Buddhismus ist</b> .....	<b>25</b>
Ist der Buddhismus eine Religion? .....	26
Die Rolle des Buddha erkennen: Der Erwachte .....	28
Die Philosophie des Buddhismus verstehen .....	31
Die Praxis des Buddhismus richtig einschätzen .....	32
Ein ethisches Leben führen .....	32
Ihr Leben durch Meditation reflektieren .....	33
Verehrung zum Ausdruck bringen .....	35
Das Leben dem Wohle aller Wesen widmen .....	35
<b>Kapitel 2</b>	
<b>Den Geist verstehen: den Schöpfer aller Erfahrung</b> .....	<b>37</b>
Erkennen, wie der Geist die Erfahrung formt .....	37
Ein Vergleich von Körper und Geist .....	39
Sich dem Geist aus drei verschiedenen buddhistischen Perspektiven annähern .....	40
Einige Funktionen des Geistes identifizieren .....	41
Die sechs Hauptarten des Bewusstseins erkennen .....	42
Erkennen, wie bestimmte Faktoren das mentale Bewusstsein beeinflussen .....	43
Nach Emotionen suchen .....	45

## 12 Inhaltsverzeichnis

Die grundlegende Reinheit Ihres Geistes verstehen . . . . .	45
Erkennen, dass Irrtümer unbegründet sind . . . . .	45
Die Sonne hinter den Wolken finden . . . . .	46
Den Pfad der Weisheit und des liebenden Mitgeföhls nachvollziehen . . . . .	47
Weisheit: Die Schleier der Unwissenheit wegziehen . . . . .	47
Liebendes Mitgeföh!l: Das Herz für andere öffnen . . . . .	48
<b>TEIL II</b>	
<b>DER BUDDHISMUS FRÜHER UND HEUTE . . . . .</b>	<b>51</b>
<b>Kapitel 3</b>	
<b>Das Leben und die Lehren des historischen Buddha . . . . .</b>	<b>53</b>
Buddhas frühes Leben . . . . .	54
Eine verheißungsvolle Geburt . . . . .	54
Ein überfürsorglicher Vater . . . . .	57
Der Prinz heiratet: Gefangen in den Lustschlössern . . . . .	58
Das verbotene Wissen wird enthüllt: Die vier Zeichen . . . . .	59
Der Beginn der Suche . . . . .	61
Dem königlichen Leben entsagen . . . . .	61
Ins Extrem gehen: Sechs Jahre der Selbstverleugnung . . . . .	64
Das Sitzen im Schatten des alten Bodhi-Baums: Der Sieg über Mara . . . . .	67
Zum Wohle anderer leben: Die Karriere des Buddha . . . . .	69
Spirituelle Führung anbieten: Das Rad des Dharma drehen . . . . .	69
Die Gründung des Sangha, der Gemeinde . . . . .	71
Auf Buddhas letzte Botschaft hören: Alle Dinge müssen vergehen . . . . .	72
Ein Blick in die Zukunft . . . . .	73
Die Ankunft des Maitreya . . . . .	74
Degeneration, gefolgt von Hoffnung . . . . .	75
Die Vier Edlen Wahrheiten verstehen . . . . .	77
Die Wahrheit vom Leiden . . . . .	78
Die Wahrheit von der Ursache des Leidens . . . . .	80
Die Wahrheit von der Aufhebung des Leidens . . . . .	81
Die Wahrheit vom Weg . . . . .	82
<b>Kapitel 4</b>	
<b>Die Entwicklung des Buddhismus in Indien . . . . .</b>	<b>85</b>
Die Einberufung des Ersten buddhistischen Konzils . . . . .	86
Das Konzil versammeln . . . . .	87
Die Einteilung der Lehren: Die drei Körbe . . . . .	88
Die friedliche Verbreitung der Lehren . . . . .	89
Der Weg gabelt sich: Eine Spaltung der buddhistischen Gemeinde . . . . .	90
Die Einberufung des Zweiten Konzils . . . . .	90
Die verschiedenen Weiterentwicklungen der Lehren . . . . .	91
Der Buddhismus als Volksreligion: König Ashokas Einfluss . . . . .	92
Ashokas Einstellung wandelt sich . . . . .	92

Die Förderung des Buddhismus über Indien hinaus . . . . .	93
Zwei Stufen der Praxis im frühen Buddhismus . . . . .	95
Wechselnde Loyalitäten und neue Ideale . . . . .	96
Hinwendung zu den Stupas . . . . .	97
Das Große Fahrzeug: Der Mahayana-Buddhismus . . . . .	97
Der Aufstieg der Mahayana-Lehren . . . . .	98
Das Weiße Lotos des wahren Dharma-Sutra . . . . .	99
Die Predigt des Vimalakirti . . . . .	99
Die Sutras der das andere Ufer erreichenden Weisheit . . . . .	99
Das Sutra über das Herabsteigen nach Ceylon . . . . .	100
Das Ganda-Vyuha-Sutra . . . . .	101
Die Sutras des Landes der Glückseligkeit . . . . .	101
Die Hauptthemen des Mahayana-Buddhismus . . . . .	102
Der Buddhismus außerhalb von Indien. . . . .	105

**Kapitel 5**

**Die Entwicklung des Buddhismus bis heute . . . . . 107**

Die beiden Routen des Buddhismus . . . . .	107
Die Verbreitung des Wegs der Älteren über Südostasien in den Westen . . . . .	109
Die Verwurzelung des Theravada-Buddhismus in Thailand . . . . .	109
Die Vipassana-Meditation wird im Westen populär . . . . .	112
Der Weg des Großen Fahrzeugs nach China und darüber hinaus. . . . .	113
Die Entwicklung des Mahayana-Buddhismus in China. . . . .	114
Die Herausbildung verschiedener Schulen . . . . .	115
Die Attraktivität des Buddhismus für die Chinesen . . . . .	116
Blumengirlande und Tien-tai: die großen vereinheitlichenden Systeme. . . . .	117
Eine Chronik der Reines-Land- und anderer devotionaler Schulen . . . . .	119
Zen: Verbreitung im Fernen Osten – und im Westen . . . . .	125
Von Tibet in den Westen: Die Verbreitung des Diamant-Fahrzeugs . . . . .	130

**TEIL III**

**BUDDHISMUS IN DER PRAXIS. . . . . 139**

**Kapitel 6**

**Buddhist werden . . . . . 141**

Im eigenen Tempo vorangehen . . . . .	141
Die Verantwortung für das eigene Leben übernehmen. . . . .	142
Den Grad Ihres Engagements bestimmen. . . . .	143
Den Dharma kennenlernen . . . . .	144
Dharma-Bücher lesen . . . . .	145
Eine Tradition wählen . . . . .	145
Einführung in die Meditation . . . . .	146
Eine Meditationspraxis entwickeln . . . . .	146
Einen Lehrer finden . . . . .	147
Sich formell zum Buddhismus bekennen . . . . .	149
Die Bedeutung der Entsagung . . . . .	150
Zuflucht zu den Drei Juwelen nehmen . . . . .	150

Die Gebote empfangen . . . . .	151
Die weiteren Stufen der Praxis eines Laien . . . . .	152
Den Weg als Mönch beschreiten . . . . .	153
Der Welt entsagen . . . . .	153
Die Ordination als Mönch oder Nonne . . . . .	154
Das Leben dem Dharma weihen . . . . .	155
<b>Kapitel 7</b>	
<b>Meditation: Die zentrale Praxis des Buddhismus . . . . .</b>	<b>157</b>
Einige Meditationsmythen ausräumen. . . . .	157
Eine Definition der Meditation . . . . .	158
Die Vorteile der Meditation . . . . .	159
Den eigenen Zustand (an)erkennen. . . . .	160
Die Einstellung anpassen . . . . .	161
Einen alten Spruch umkehren: Tue nichts – setz dich einfach hin . . . . .	162
Das Leben schätzen . . . . .	165
Die dreifache Natur der buddhistischen Meditation . . . . .	166
Die Entwicklung der Achtsamkeit. . . . .	166
Die Konzentration vertiefen. . . . .	169
Die Entwicklung einer durchdringenden Einsicht . . . . .	170
Die Entwicklung der drei Weisheiten als Basis der Einsicht . . . . .	171
Die Weisheit durch das Hören der Lehren entwickeln . . . . .	171
Die Weisheit durch Reflexion des Gehörten entwickeln . . . . .	172
Die Weisheit durch Meditation über das Verstandene entwickeln. . . . .	173
<b>Kapitel 8</b>	
<b>Ein Tag im Leben eines Buddhisten . . . . .</b>	<b>175</b>
Die Rolle der Klöster im Buddhismus . . . . .	176
Weltliche Bindungen aufgeben: Ein Tag im Leben eines buddhistischen Mönches im Westen . . . . .	177
Der Tagesablauf . . . . .	178
Spezielle Ereignisse im Kalender . . . . .	180
Einen Lotos im Sumpf heranziehen: Ein Tag im Leben eines Zen-Praktikers . .	181
Der Tagesablauf . . . . .	183
Schweige-Retreats besuchen. . . . .	186
Spezielle Ereignisse. . . . .	187
Sich den Drei Juwelen hingeben: Ein Tag im Leben eines Vajrayana-Praktikers	187
Dem Geist von Amida vertrauen: ein Tag im Leben eines Reines-Land-Buddhisten . . . . .	190
<b>Kapitel 9</b>	
<b>Auf den Spuren von Buddha . . . . .</b>	<b>193</b>
Die Hauptorte der Wallfahrt . . . . .	193
Lumbini: Ein Besuch der Geburtsstätte von Buddha. . . . .	195
Bodh Gaya: Die Stätte der Erleuchtung . . . . .	196
Sarnath: Die erste Lehre . . . . .	200
Kushinagar: Die Stätte von Buddhas Ableben . . . . .	201

Andere wichtige Pilgerstätten . . . . .	202
Rajgir . . . . .	202
Shravasti . . . . .	203
Sankashya . . . . .	204
Nalanda . . . . .	204
Heute auf Wallfahrt gehen . . . . .	205

**TEIL IV**

**DEN BUDDHISTISCHEN WEG GEHEN . . . . . 207**

**Kapitel 10**

**Was ist eigentlich Erleuchtung? . . . . . 209**

Die vielen Facetten der spirituellen Verwirklichung . . . . .	210
Das Nirvana in der Theravada-Tradition . . . . .	212
»Definition« des Nirvana . . . . .	212
Die vier Stufen auf dem Weg zum Nirvana . . . . .	213
Zwei Traditionen der Weisheit . . . . .	215
Die Verwirklichung der wesentlichen Reinheit des Geistes in der Vajrayana-Tradition . . . . .	216
Der direkte Ansatz zur Verwirklichung . . . . .	216
Die vollkommene Erleuchtung eines Buddhas verstehen . . . . .	217
Zen: Das Nirvana auf den Kopf gestellt . . . . .	218
Die direkte Überlieferung vom Meister auf den Schüler . . . . .	218
Zehn Ochsenbilder. . . . .	220
Die gemeinsamen Aspekte der buddhistischen Erleuchtung . . . . .	222

**Kapitel 11**

**Eine Frage von Leben und Tod . . . . . 225**

Den Tod persönlich nehmen. . . . .	226
Das Leben als seltene und wertvolle Gelegenheit begreifen . . . . .	227
Sich der Wirklichkeit stellen: Die neun Stufen der Todesmeditation . . . . .	229
Begreifen, dass der Tod unvermeidlich ist . . . . .	230
Die Ungewissheit des Zeitpunkts des Todes . . . . .	231
Die Todesbewusstheit als spirituellen Verbündeten nutzen. . . . .	232
Das Ergebnis der Todesmeditation ernten . . . . .	233
Verschiedene buddhistische Einstellungen zum Tod . . . . .	233
Theravada: Das Rad der Wiedergeburten verlassen . . . . .	234
Vajrayana: Den Tod selbst in einen Weg transformieren . . . . .	235
Zen: Vor dem Sterben den »Großen Tod« sterben. . . . .	237
Mit dem Tod eines geliebten Menschen umgehen. . . . .	237

**Kapitel 12**

**Das eigene Karma ins Reine bringen . . . . . 239**

Das Gesetz des Karmas: Ursache und Wirkung . . . . .	239
Karmische Konsequenzen erfahren . . . . .	240
Buddhas ethischer Führung folgen . . . . .	241

Die buddhistischen Verhaltensgebote . . . . .	242
Die Gebote hinter den drei Türen . . . . .	243
Die zehn unheilsamen Handlungen im Einzelnen. . . . .	244
Mit Verstößen umgehen . . . . .	251
Fehler sühnen. . . . .	252
Negatives Karma abbauen . . . . .	253
<b>Kapitel 13</b>	
<b>Den Zyklus der Unzufriedenheit durchbrechen . . . . .</b>	<b>257</b>
Das Leben als Tretmühle. . . . .	258
Das Rad des Lebens drehen: Das Wandern im Samsara . . . . .	258
Die grundlegenden Täuschungen . . . . .	259
Die sechs Welten der Existenz . . . . .	265
Die zwölf Glieder des Bedingten Entstehens . . . . .	268
Das Leiden durchschneiden: Die drei Schulungen . . . . .	273
<b>Kapitel 14</b>	
<b>Ihr höchstes Potenzial erfüllen . . . . .</b>	<b>277</b>
Eine Runde Glück für alles und jeden ausgeben . . . . .	278
Sein Herz anderen widmen . . . . .	278
Alles in der Familie halten . . . . .	279
Herausfinden, was alle Wesen begehren . . . . .	281
Ein Kind Buddhas werden . . . . .	282
Die Vier Göttlichen Verweilungszustände kultivieren . . . . .	282
Liebendes Mitgefühl ausweiten . . . . .	284
Das Erbarmen entwickeln . . . . .	285
Mitfühlende Freude entwickeln . . . . .	285
Gleichmut erlangen. . . . .	287
Die Sechs Vollkommenheiten eines Bodhisattvas kultivieren . . . . .	288
Offenherzige Großzügigkeit praktizieren . . . . .	289
Die Selbstdisziplin des ethischen Verhaltens entwickeln. . . . .	290
Geduld entwickeln . . . . .	291
Mit begeisterter Anstrengung praktizieren. . . . .	293
Die Konzentration schärfen. . . . .	294
Die ultimative Vollkommenheit kultivieren: Einsichtsvolle Weisheit . . . .	296
<b>Kapitel 15</b>	
<b>Vier moderne buddhistische Meister . . . . .</b>	<b>299</b>
Dipa Ma (1911–1989). . . . .	300
Frühe Jahre als Ehefrau und Mutter. . . . .	300
Körperliche Beschwerden durch Meditation geheilt. . . . .	300
Die Geschichte von Dipa Ma wird bekannt. . . . .	301
Ajahn Chah (1918–1992) . . . . .	302
Den Weg im Wald des Lebens finden. . . . .	302
Den Weg des Mönches verkünden . . . . .	303

Thich Nhat Hanh (geboren 1926) . . . . .	304
In Kriegszeiten für den Frieden arbeiten . . . . .	305
Klassische Ideale in einen neuen Anfang umsetzen . . . . .	305
Der Dalai Lama (geboren 1935) . . . . .	307
Das Vermächtnis der Reinkarnation begreifen . . . . .	307
Das frühe Leben des gegenwärtigen Dalai Lama . . . . .	308
Auseinandersetzung mit den Chinesen . . . . .	309
Freiheit im Exil . . . . .	311
Die Rolle des buddhistischen Weltbotschafters . . . . .	311

**TEIL V**

<b>DER TOP-TEN-TEIL . . . . .</b>	<b>313</b>
-----------------------------------	------------

**Kapitel 16**

<b>Zehn Missverständnisse über den Buddhismus . . . . .</b>	<b>315</b>
---	------------

Buddhismus ist nur etwas für Asiaten . . . . .	316
Für Buddhisten ist Buddha Gott . . . . .	316
Buddhisten sind Götzendiener . . . . .	317
Weil Buddhisten glauben, Leben sei Leiden, freuen sie sich aufs Sterben . . . . .	318
Buddhisten halten alles für eine Illusion . . . . .	319
Buddhisten glauben an nichts . . . . .	319
Nur Buddhisten können den Buddhismus praktizieren . . . . .	320
Buddhisten sind nur an der Nabelschau interessiert . . . . .	321
Buddhisten werden niemals wütend . . . . .	321
»Das ist nur Ihr Karma; es gibt nichts, was Sie dagegen tun können« . . . . .	323

**Kapitel 17**

<b>Zehn Möglichkeiten, wie der Buddhismus im Leben helfen kann . . . . .</b>	<b>325</b>
--	------------

Eine Auffrischung der Prinzipien . . . . .	326
Die grundlegenden Prinzipien anwenden . . . . .	326
Große Erwartungen begraben . . . . .	326
Den Wandel mit Würde akzeptieren . . . . .	327
Das Konkrete aufbrechen . . . . .	328
Vorgeben, ein Buddha zu sein . . . . .	329
Ihrem Auto beim Rosten zuschauen . . . . .	329
Erkennen: Was Ihnen gehört, ist nicht wirklich Ihr Besitz . . . . .	330
Mitleid mit einem Dieb empfinden . . . . .	331
Bei Schmerzen nicht in Selbstmitleid versinken . . . . .	332
Den Projektor abschalten . . . . .	333
Mit ungebetenen Hausgästen umgehen . . . . .	334

<b>Kapitel 18</b>	
<b>Zehn Buddhisten, die Sie kennen sollten</b> .....	<b>337</b>
Nagarjuna .....	337
Asanga .....	339
Buddhaghosa .....	341
Bodhidharma .....	342
Shantideva .....	343
Padmasambhava .....	344
Atisha .....	346
Machig Labdron .....	347
Dogen .....	348
Dr. Ambedkar .....	349
<b>Anhang A</b> .....	<b>351</b>
<b>Anhang B</b> .....	<b>357</b>
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	<b>361</b>