

# Auf einen Blick

---

<b>Über die Autoren</b> .....	<b>7</b>
<b>Einführung</b> .....	<b>19</b>
<b>Teil I: Einführung in den Buddhismus</b> .....	<b>23</b>
<b>Kapitel 1:</b> Was Buddhismus ist. ....	25
<b>Kapitel 2:</b> Den Geist verstehen: den Schöpfer aller Erfahrung .....	37
<b>Teil II: Der Buddhismus früher und heute</b> .....	<b>53</b>
<b>Kapitel 3:</b> Das Leben und die Lehren des historischen Buddha .....	55
<b>Kapitel 4:</b> Die Entwicklung des Buddhismus in Indien .....	87
<b>Kapitel 5:</b> Die Entwicklung des Buddhismus bis heute. ....	109
<b>Teil III: Buddhismus in der Praxis</b> .....	<b>141</b>
<b>Kapitel 6:</b> Buddhist werden .....	143
<b>Kapitel 7:</b> Meditation: Die zentrale Praxis des Buddhismus .....	159
<b>Kapitel 8:</b> Ein Tag im Leben eines Buddhisten.....	177
<b>Kapitel 9:</b> Auf den Spuren von Buddha. ....	193
<b>Teil IV: Den buddhistischen Weg gehen</b> .....	<b>207</b>
<b>Kapitel 10:</b> Was ist eigentlich Erleuchtung? .....	209
<b>Kapitel 11:</b> Eine Frage von Leben und Tod .....	225
<b>Kapitel 12:</b> Das eigene Karma ins Reine bringen. ....	239
<b>Kapitel 13:</b> Den Zyklus der Unzufriedenheit durchbrechen .....	257
<b>Kapitel 14:</b> Ihr höchstes Potenzial erfüllen. ....	277
<b>Kapitel 15:</b> Vier moderne buddhistische Meister .....	299
<b>Teil V: Der Top-Ten-Teil</b> .....	<b>313</b>
<b>Kapitel 16:</b> Zehn verbreitete Missverständnisse über den Buddhismus.....	315
<b>Kapitel 17:</b> Zehn Möglichkeiten, wie der Buddhismus im Leben helfen kann .....	323
<b>Kapitel 18:</b> Zehn Buddhisten, die Sie kennen sollten .....	335
<b>Teil VI: Anhänge</b> .....	<b>349</b>
<b>Anhang A</b> Ein Glossar nützlicher buddhistischer Begriffe.....	351
<b>Anhang B</b> Zusätzliche Quellen zum Buddhismus.....	357
<b>Abbildungsverzeichnis</b> .....	<b>361</b>
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	<b>363</b>



# 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 .....	22
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 .....	34
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 .....	44
Die grundlegende Reinheit Ihres Geistes verstehen .....	45
Erkennen, dass Irrtümer unbegründet sind .....	46
Die Sonne hinter den Wolken finden .....	46

## 12 Inhaltsverzeichnis

Den Pfad der Weisheit und des liebenden Mitgefühls nachvollziehen . . . . .	47
Weisheit: Die Schleier der Unwissenheit wegziehen . . . . .	48
Liebendes Mitgefühl: Das Herz für andere öffnen . . . . .	49
<b>TEIL II</b>	
<b>DER BUDDHISMUS FRÜHER UND HEUTE . . . . .</b>	<b>53</b>
<b>Kapitel 3</b>	
<b>Das Leben und die Lehren des historischen Buddha . . . . .</b>	<b>55</b>
Buddhas frühes Leben . . . . .	56
Eine verheißungsvolle Geburt . . . . .	57
Ein überfürsorglicher Vater . . . . .	59
Der Prinz heiratet: Gefangen in den Lustschlössern . . . . .	60
Das verbotene Wissen wird enthüllt: Die vier Zeichen . . . . .	60
Der Beginn der Suche . . . . .	64
Dem königlichen Leben entsagen . . . . .	64
Ins Extrem gehen: Sechs Jahre der Selbstverleugnung . . . . .	66
Das Sitzen im Schatten des alten Bodhi-Baums: Der Sieg über Mara . . . . .	68
Zum Wohle anderer leben: Die Karriere des Buddha . . . . .	70
Spirituelle Führung anbieten: Das Rad des Dharma drehen . . . . .	71
Die Gründung des Sangha, der Gemeinde . . . . .	72
Auf Buddhas letzte Botschaft hören: Alle Dinge müssen vergehen . . . . .	74
Ein Blick in die Zukunft . . . . .	75
Die Ankunft des Maitreya . . . . .	75
Degeneration, gefolgt von Hoffnung . . . . .	77
Die Vier Edlen Wahrheiten verstehen . . . . .	79
Die Wahrheit vom Leiden . . . . .	80
Die Wahrheit von der Ursache des Leidens . . . . .	81
Die Wahrheit von der Aufhebung des Leidens . . . . .	82
Die Wahrheit vom Weg . . . . .	83
<b>Kapitel 4</b>	
<b>Die Entwicklung des Buddhismus in Indien . . . . .</b>	<b>87</b>
Die Einberufung des Ersten buddhistischen Konzils . . . . .	88
Das Konzil versammeln . . . . .	89
Die Einteilung der Lehren: Die drei Körbe . . . . .	90
Die friedliche Verbreitung der Lehren . . . . .	91
Der Weg gabelt sich: Eine Spaltung der buddhistischen Gemeinde . . . . .	92
Die Einberufung des Zweiten Konzils . . . . .	92
Die verschiedenen Weiterentwicklungen der Lehren . . . . .	93
Der Buddhismus als Volksreligion: König Ashokas Einfluss . . . . .	94
Ashokas Einstellung wandelt sich . . . . .	94
Die Förderung des Buddhismus über Indien hinaus . . . . .	95
Zwei Stufen der Praxis im frühen Buddhismus . . . . .	97
Wechselnde Loyalitäten und neue Ideale . . . . .	98
Hinwendung zu den Stupas . . . . .	99
Das Große Fahrzeug: Der Mahayana-Buddhismus . . . . .	99

Der Aufstieg der Mahayana-Lehren .....	100
Das Weiße Lotos des wahren Dharma-Sutra .....	101
Die Predigt des Vimalakirti .....	101
Die Sutras der das andere Ufer erreichenden Weisheit .....	101
Das Sutra über das Herabsteigen nach Ceylon .....	102
Das Ganda-Vyuha-Sutra .....	102
Die Sutras des Landes der Glückseligkeit .....	104
Die Hauptthemen des Mahayana-Buddhismus .....	104
Der Buddhismus außerhalb von Indien .....	106

**Kapitel 5**  
**Die Entwicklung des Buddhismus bis heute ..... 109**

Die beiden Routen des Buddhismus .....	109
Die Verbreitung des Wegs der Älteren über Südostasien in den Westen .....	110
Die Verwurzelung des Theravada-Buddhismus in Thailand .....	111
Die Vipassana-Meditation wird im Westen populär .....	113
Der Weg des Großen Fahrzeugs nach China und darüber hinaus .....	115
Die Entwicklung des Mahayana-Buddhismus in China .....	116
Die Herausbildung verschiedener Schulen .....	117
Die Attraktivität des Buddhismus für die Chinesen .....	118
Blumengirlande und Tien-tai: die großen vereinheitlichenden Systeme ..	119
Eine Chronik der Reines-Land- und anderer devotionaler Schulen .....	121
Zen: Verbreitung im Fernen Osten – und im Westen .....	127
Von Tibet in den Westen: Die Verbreitung des Diamant-Fahrzeugs .....	131

**TEIL III**  
**BUDDHISMUS IN DER PRAXIS ..... 141**

**Kapitel 6**  
**Buddhist werden ..... 143**

Im eigenen Tempo vorangehen .....	143
Die Verantwortung für das eigene Leben übernehmen .....	144
Den Grad Ihres Engagements bestimmen .....	145
Den Dharma kennenlernen .....	146
Dharma-Bücher lesen .....	147
Eine Tradition wählen .....	147
Einführung in die Meditation .....	148
Eine Meditationspraxis entwickeln .....	148
Einen Lehrer finden .....	149
Sich formell zum Buddhismus bekennen .....	151
Die Bedeutung der Entsagung .....	151
Zuflucht zu den Drei Juwelen nehmen .....	152
Die Gebote empfangen .....	153
Die weiteren Stufen der Praxis eines Laien .....	154
Den Weg als Mönch beschreiten .....	155
Der Welt entsagen .....	155
Die Ordination als Mönch oder Nonne .....	156
Das Leben dem Dharma weihen .....	158

<b>Kapitel 7</b>	
<b>Meditation: Die zentrale Praxis des Buddhismus</b>	<b>159</b>
Einige Meditationsmythen ausräumen	159
Eine Definition der Meditation	160
Die Vorteile der Meditation	161
Den eigenen Zustand (an)erkennen	162
Die Einstellung anpassen	163
Einen alten Spruch umkehren: Tue nichts – setz dich einfach hin	164
Das Leben schätzen	167
Die dreifache Natur der buddhistischen Meditation	168
Die Entwicklung der Achtsamkeit	169
Die Konzentration vertiefen	171
Die Entwicklung einer durchdringenden Einsicht	172
Die Entwicklung der drei Weisheiten als Basis der Einsicht	173
Die Weisheit durch das Hören der Lehren entwickeln	173
Die Weisheit durch Reflexion des Gehörten entwickeln	174
Die Weisheit durch Meditation über das Verstandene entwickeln	175
<b>Kapitel 8</b>	
<b>Ein Tag im Leben eines Buddhisten</b>	<b>177</b>
Die Rolle der Klöster im Buddhismus	178
Weltliche Bindungen aufgeben: Ein Tag im Leben eines buddhistischen Mönches im Westen	179
Der Tagesablauf	180
Spezielle Ereignisse im Kalender	182
Einen Lotos im Sumpf heranziehen: Ein Tag im Leben eines Zen-Praktikers	184
Der Tagesablauf	185
Schweige-Retreats besuchen	188
Spezielle Ereignisse	189
Sich den Drei Juwelen hingeben: Ein Tag im Leben eines Vajrayana-Praktikers	189
Dem Geist von Amida vertrauen: ein Tag im Leben eines Reines-Land-Buddhisten	191
<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	201
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 ..... 251

    Negatives Karma abbauen ..... 252

<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 Verweilzustände kultivieren	282
Liebendes Mitgefühl ausweiten	284
Das Erbarmen entwickeln	284
Mitfühlende Freude entwickeln	286
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 (1926–2022)	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	310
Die Rolle des buddhistischen Weltbotschafters	311



## TEIL V DER TOP-TEN-TEIL ..... 313

### Kapitel 16 Zehn verbreitete Missverständnisse über den Buddhismus ..... 315

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. ....	317
Buddhisten halten alles für eine Illusion .....	318
Buddhisten glauben an nichts. ....	319
Nur Buddhisten können den Buddhismus praktizieren .....	320
Buddhisten sind nur an der Nabelschau interessiert .....	320
Buddhisten werden niemals wütend .....	321
»Das ist nur Ihr Karma; es gibt nichts, was Sie dagegen tun können«. ....	322

### Kapitel 17 Zehn Möglichkeiten, wie der Buddhismus im Leben helfen kann ..... 323

Eine Auffrischung der Prinzipien .....	324
Die grundlegenden Prinzipien anwenden .....	324
Große Erwartungen begraben .....	324
Den Wandel mit Würde akzeptieren .....	325
Das Konkrete aufbrechen .....	326
Vorgeben, ein Buddha zu sein .....	327
Ihrem Auto beim Rosten zuschauen .....	327
Erkennen: Was Ihnen gehört, ist nicht wirklich Ihr Besitz .....	328
Mitleid mit einem Dieb empfinden .....	329
Bei Schmerzen nicht in Selbstmitleid versinken .....	330
Den Projektor abschalten .....	330
Mit ungebetenen Hausgästen umgehen .....	332

### Kapitel 18 Zehn Buddhisten, die Sie kennen sollten ..... 335

Nagarjuna .....	335
Asanga .....	337
Buddhaghosa .....	339
Bodhidharma .....	340
Shantideva .....	341
Padmasambhava .....	342
Atisha .....	344
Machig Labdron .....	345
Dogen .....	346
Dr. Ambedkar .....	347

<b>TEIL VI</b>	
<b>ANHÄNGE</b> .....	<b>349</b>
<b>Anhang A</b>	
<b>Ein Glossar nützlicher buddhistischer Begriffe</b> .....	<b>351</b>
<b>Anhang B</b>	
<b>Zusätzliche Quellen zum Buddhismus</b> .....	<b>357</b>
Das Leben des Buddha .....	357
Alte und neue buddhistische Klassiker .....	358
Moderne Meister .....	359
Sozial engagierter Buddhismus .....	360
<b>Abbildungsverzeichnis</b> .....	<b>361</b>
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	<b>363</b>