

Auf einen Blick

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



Inhaltsverzeichnis

Über die Autoren	7
Einführung	19
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
TEIL I EINFÜHRUNG IN DEN BUDDHISMUS	23
Kapitel 1 Was Buddhismus ist	25
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
Kapitel 2 Den Geist verstehen: den Schöpfer aller Erfahrung	37
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
TEIL II	
DER BUDDHISMUS FRÜHER UND HEUTE	53
Kapitel 3	
Das Leben und die Lehren des historischen Buddha	55
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
Kapitel 4	
Die Entwicklung des Buddhismus in Indien	87
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

Kapitel 7	
Meditation: Die zentrale Praxis des Buddhismus	159
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
Kapitel 8	
Ein Tag im Leben eines Buddhisten	177
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
Kapitel 9	
Auf den Spuren von Buddha	193
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

Kapitel 13	
Den Zyklus der Unzufriedenheit durchbrechen	257
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
Kapitel 14	
Ihr höchstes Potenzial erfüllen	277
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
Kapitel 15	
Vier moderne buddhistische Meister	299
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

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