

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	10
Einführung	13
Buddha und das Besondere seiner Lehre	13
Die drei Kennzeichen des Seins	22
1. Die Tatsache vom ständigen Wandel (anicca)	30
2. Die Tatsache vom Leiden (dukkha)	37
3. Die Tatsache von der Illusion des ICH (anatta)	42
4. Schlußbemerkung	61
Die vier edlen Wahrheiten	63
1. Die Wahrheit vom Leiden	65
2. Die Wahrheit von der Entstehung des Leidens	68
3. Die Überwindung des Leidens	78
4. Der Weg zur Überwindung des Leidens	87
Der edle achtfache Pfad des Buddha	95
Erlangung der Weisheit	100
1. Rechte Erkenntnis	102
2. Rechte Gesinnung	108
Erringung der Sittlichkeit	114
3. Rechtes Reden	117
4. Rechtes Handeln	120
5. Rechter Lebensunterhalt	124
Vollendung der Geistesschulung	127
6. Rechtes Bemühen	130
7. Rechte Achtsamkeit	135

8. Rechte Meditation	141
Karma und Wiedergeburt, Leben und Tod	149
1. Einführung	150
2. Die Gesetze der Kausalität und der Harmonie	156
3. Im besonderen: Karma	162
4. Im besonderen: Wiedergeburt	173
5. Fast unbegrenzte Auswirkungen	187
Die vier erhabenen Tugenden des Buddhismus	192
1. Die Liebe oder Güte	194
2. Das Mitleid	210
3. Die Mitfreude	217
4. Der Gleichmut	222
Der buddhistische Weg zur »Erlösung«	230
Christentum und Buddhismus	254
1. Die Leitbilder des Westens und Ostens	255
2. Gottesglauben versus Erkenntnis	260
3. Glaubenszwang versus innerer Freiheit	262
4. Fremderlösung versus Selbsterlösung	275
5. Christentum und Buddhismus in dieser Zeit	281
Anhang	293
Die historische Entwicklung des Buddhismus	293
1. Die drei Kennzeichen des Seins	310
1. anicca	310
2. dukkha	310
3. anatta	311
2. Die vier edlen Wahrheiten	312
Der Mittlere achtfache Pfad des Buddha	312

3. Karma und Wiedergeburt	313
Karma	313
Die Wiedergeburt	313
Nirwana oder »Erlösung«	314
4. Die vier erhabenen Tugenden	315
1. Die Liebe oder Güte	315
2. Das Mitleid	315
3. Die Mitfreude	316
4. Der Gleichmut	316
5. Leitbild des Westens und Ostens	317
6. Christentum und Buddhismus	319
Schlußbemerkung	320
Anmerkungen	321
Literaturverzeichnis	324