

Inhalt

Vorwort 11

Ursprungsgeschichte 13

1. Wann hat der Buddha gelebt? 13
2. Warum verließ Siddhartha sein Elternhaus? 13
3. Wie erreichte Siddhartha die Erleuchtung? 14
4. Hat der Buddha Yoga praktiziert? 15
5. Wollte der Buddha eine neue Religion gründen? 16
6. Wollte der Buddha die sozialen Verhältnisse in Indien verändern? 17
7. Ist der Buddhismus aus dem Hinduismus entstanden? 18

Ausbreitung des Buddhismus 20

8. Warum ist der Buddhismus in seinem Ursprungsland Indien fast vollständig verschwunden? 20
9. Was bedeuten das «große» und das «kleine Fahrzeug»? 21
10. Wie sind die verschiedenen Richtungen des Buddhismus entstanden? 23
11. Wie haben sich Buddhisten, die sich in anderen Ländern ansiedelten, gegenüber den Religionen verhalten, die dort bereits existierten? 24
12. Warum gibt es im tibetischen Buddhismus so viele Götter? 27
13. Ist der Dalai Lama der «Papst der Buddhisten»? 27
14. Kann der Dalai Lama selbst bestimmen, ob und wie er wiedergeboren wird? 28
15. Hat sich der Buddhismus im Westen verändert? 30
16. In welchen Ländern leben die meisten Buddhisten? 32

Quellen und Texte 33

17. Hat der Buddha Schriften hinterlassen? 33
18. Gibt es Schriften, die für alle Buddhisten verbindlich sind? 36
19. Werden die Texte als Offenbarungen betrachtet? 37
20. Gibt es noch andere Dokumente? 38

Theoretische Grundlagen 40

21. Ist der Buddhismus Religion oder Philosophie? 40
22. Was bedeutet es, Zuflucht zum Buddha zu nehmen? 41
23. Gibt es Grundannahmen (Axiome), die für alle Buddhisten verbindlich sind? 42
24. Lehrt der Buddha «Karma»? 45
25. Was ist das buddhistische «Nichts»? 46
26. Woher kommt Hoffnung, wenn alles «Nichts» ist? 47
27. Was bedeutet der Satz «Formlose Form wird zur Form»? 49
28. Was ist das «Nirvana», und lebt der Buddha im Nirvana weiter? 50
29. Was ist der Unterschied zwischen einem Buddha und einem Bodhisattva? 52
30. Glauben Buddhisten an Gott? 53

Das Bild vom Menschen 56

31. Gibt es einen Person-Begriff? 56
32. Was sind die Besonderheiten der buddhistischen Psychologie? 58
33. Was besagt die Lehre von den Skandhas? 59
34. Gibt es Entsprechungen zum individuellen und kollektiven Unbewussten? 61
35. Gibt es Sünde, Schuld und Vergebung der Sünden? 63
36. Wie steht der Buddhismus zu Sexualität und körperlicher Liebe? 63
37. Haben Frauen auf dem spirituellen Weg die gleichen Chancen wie Männer? 68

Eschatologische Aspekte 70

38. Gibt es die Vorstellung einer vollkommenen Erlösung aller Lebewesen als Ziel der Welt? 70
39. Was ist der Sinn des Lebens? 70
40. Gibt es Gnade oder die Vorstellung des Eingreifens einer überweltlichen Macht? 71
41. Schließen Nirvana und das Leben in der Welt einander aus? 72
42. Was versteht man unter Wiedergeburt (Reinkarnation)? 73
43. Der Buddha soll sich nach seinem Erwachen an frühere Inkarnationen erinnern haben. Ist das möglich? 75

Kosmologie 77

44. Welche Modelle der Weltentstehung gibt es? 77
45. Kennt der Buddhismus einen Schöpfungsmythos? 78

Spirituelle Aspekte 79

46. Was bedeutet Leiden? 79
47. Hat Leiden auch positive Seiten? 80
48. Gibt es stellvertretendes Leiden? 80
49. Bedeutet «Gleichmut» ein Frei-Sein von Gefühlen? 81
50. Wie gehen Buddhisten mit negativen Emotionen wie Wut und Hass um? 82
51. Wie begegnet man Menschen, die töten oder andere missbrauchen? 83

Meditationspraxis 87

52. Sind Kontemplation und Meditation dasselbe? 87
53. Welche Bedeutung hat der Meister bzw. Lehrer, und wie erkennt man Scharlatane? 88
54. Warum ist Mitgefühl bei manchen Meditierenden nicht stark entwickelt? 90
55. Gibt es eine einheitliche Grundlage für die vielen Formen der Meditationspraxis? 91

56. Was bedeutet der Satz «Es atmet mich»? 91
57. Ist die Gesunderhaltung des Körpers wichtig für die spirituelle Entwicklung? 92
58. Was bedeuten die Begriffe Erwachen und Erleuchtung? 93
59. Wie können negative Gedanken und Gefühle während der Meditation positiv umgelenkt werden? 98
60. Gibt es Meditationstechniken zur Überwindung von Angst? 99
61. Hat sexuelle Enthaltbarkeit Einfluss auf die spirituelle Entwicklung? 100
62. Gibt es in der tantrischen Tradition Rituale, die auch heute wertvoll sein können? 100
63. Welche Bedeutung hat die paradoxe und bildhafte Redeweise im Zen? 101
64. Welche Bedeutung hat das Dokusan im Zen? 103
65. Ist regelmäßiges Meditieren für den spirituellen Entwicklungsprozess notwendig, oder genügt eine achtsame Lebensführung? 104
66. Werden in der Meditation Hirnareale aktiv, die eine veränderte Raum-Zeit-Wahrnehmung ermöglichen? 104

Sozialstruktur und Lebensalltag 106

67. Wie wird man Buddhist? 106
68. Welche Pflichten gibt es für den Lebensalltag? 107
69. Wie werden Kinder erzogen? 108
70. Schätzt man im Buddhismus den Humor? 109
71. Warum pilgern Buddhisten zu Tempeln, wo sie doch die Leere anstreben? 111
72. Sind Buddhisten Vegetarier? 113
73. Gibt es «heilige» Speisen? 115
74. Wer entscheidet im Kloster bei Streitigkeiten? 115
75. Gibt es eine Ordination für Nonnen? 118
76. Haben Mönche und Nonnen im sozialen Leben eine andere Stellung als Laien? 120
77. Können Mönche/Nonnen und Laien ihre Mahlzeiten gemeinsam einnehmen? 121

- 78. Dürfen Mönche heiraten? 121
- 79. Gibt es einen buddhistischen Feminismus? 122

Ethische Einzelfragen 124

- 80. Gibt es eine buddhistische Umweltethik? 124
- 81. Wie steht der Buddhismus zur Gewaltausübung? 128
- 82. Wie steht der Buddhismus zur Abtreibung? 130
- 83. Wie steht der Buddhismus zum Suizid? 131
- 84. Wie werden Sterbehilfe und Organtransplantation bewertet? 132

Bedeutung für die Gesellschaft 134

- 85. Wie verhalten sich Religion und Politik zueinander? 134
- 86. Kann, wer nach Gleichmut strebt, gleichzeitig für Gerechtigkeit und Menschenwürde kämpfen? 137
- 87. Hat der Buddhismus die Psychotherapie und Psychoanalyse beeinflusst? 139
- 88. Warum wenden sich viele Naturwissenschaftler dem Buddhismus zu? 139
- 89. Hat der Buddhismus eine Antwort auf die sozialen, politischen und ökologischen Probleme von heute? 140
- 90. Ist der Buddhismus die friedlichste aller Weltreligionen? 141
- 91. Kann die weltweite Verbreitung des Buddhismus zu einem friedlichen Miteinander der Religionen beitragen? 142

Verhältnis zu anderen Religionen 143

- 92. Wie verhält sich der Buddhismus zum Hinduismus? 143
- 93. Wie verhält sich der Buddhismus zum Islam? 145
- 94. Wie verhält sich der Buddhismus zum Christentum? 149
- 95. Gibt es die Zehn Gebote auch im Buddhismus? 150
- 96. Gibt es einen Unterschied zwischen christlicher Nächstenliebe und buddhistischem Mitgefühl? 151

97. Unterscheiden sich Seele (Christentum) und Bewusstsein (Buddhismus) voneinander? 152
98. Was ist der Unterschied zwischen «Buddha-Natur» und «Christus-Bewusstsein»? 152
99. Meister Eckhart gilt vielen als «Brücke» zwischen Christentum und Zen. Wie ist das zu verstehen? 153
100. Ist «Erlösung» im Buddhismus etwas anderes als im Christentum? 154
101. Können Christen auch Buddhisten sein und umgekehrt? 154

Literaturhinweise 157