

Gerald Roscoe
Das gute Leben

*Ein Wegweiser
zum Buddhismus
für den Westen*

*Aus dem
Amerikanischen von
Dagmar Danilschenko*

Diogenes

Inhalt

Vorwort 9

DIE ANZIEHUNGSKRAFT DES BUDDHISMUS 15

Ein Überblick: Was der Buddha lehrte. Der Begriff *Dukkha*. Die Überwindung von *Dukkha* durch den *Edlen Achtfachen Pfad*.

DER BUDDHA 25

Sein Leben. Die Vier Ausfahrten. Auf dem Weg. Erleuchtung. Der Sangha. Die Überlieferung seiner Lehre.

DIE VERVOLLKOMMUNG DER
ETHISCHEN HALTUNG 30

Wie werde ich Buddhist? Der Glaube an moralische Grundsätze. *Fünf Regeln*. Rechtes Handeln. Rechtes Sprechen. Rechte Lebensweise.

DIE VERVOLLKOMMUNG DER
GEISTIGEN HALTUNG 36

Rechte Bemühung. Rechte Achtsamkeit. Rechte Konzentration. *Samatha*: Meditation zur Ruhe und Gelassenheit. *Vipassana*: Meditation zur Einsicht.

DIE VERVOLLKOMMUNG VON
EINSICHT UND WEISHEIT 52

Rechtes Sehen. Rechtes Denken. Loslösung von Begierde, Ärger und Selbstbetrug. Vergänglichkeit. Nicht-Selbst. *Karma*. Wiedergeburt. *Nirvana*.

DER BUDDHISTISCHE MÖNCH 71

Mönch für eine begrenzte Zeit. Mönch auf Lebenszeit. Tägliches Leben. Spirituelle Lebensweise. Der westliche buddhistische Mönch. Die *Mae-Chee*, die buddhistische Nonne.

Das Verhalten in der Familie. Kinder und Eltern. Ehemänner und Ehefrauen. Freunde. Arbeitgeber und Arbeitnehmer. Soziales Verhalten. Religionen. Nützliches Handeln. Wohlstand. Unethisches Verhalten. An die Regierenden. Quellen des Glücks.