

Axel Michaels

Die Kunst
des einfachen Lebens

Eine Kulturgeschichte
der Askese

Verlag C.H.Beck

Inhalt

Vorwort 7

I. Körperqual und Seelenheil 11

Kleidung und Nacktheit 14

Haar und Tonsur 19

Essen und Fasten 22

Schlafen und Wachen 25

Leib und Seele 27

II. Die Last mit der Lust: Sexualität und Keuschheit 33

Wozu Sexualität? 33

Wozu Kinder? 37

Der Zorn der Alten 41.

Der Zorn der Ahnen 43

Der Zorn der Frauen 44

Der Frust mit der Lust 47

III. Die Anmut der Armut: Innerweltliche und
außerweltliche Askese 50

Wozu arbeiten? 50

Kapitalismus und asketischer Sparzwang 53

Karma und Weltflucht 59

Betteln, Spenden und die Armutsfrage 62

IV. Klausur und Kloster, Haus und Hauslosigkeit 73

Stehen und Sitzen 73

Laufen und Pilgern 77

Einsamkeit und Bruderschaft 83

Meister und Schüler 87

Sekte und Kirche 90

V. Heil und Erlösung: Technologien asketischer Mystik 95

Opfermystik: Selbsterlösung zu Lebzeiten 98

Gottesmystik: Errettung, Erwählung, Gnade 106

Gebete 108

Achtsamkeit: Kontemplation und Meditation 111

Schweigen und Leere 115

VI. Wozu noch Askese? 118

In maiorem naturae gloriam: Konsumverzicht
und Öko-Askese 119

Die Sorge für sich selbst 122

Anhang

1. Kleine Geschichte der großen asketischen Religionen 130

Hinduismus: Selbstvergottung und Erlösung zu Lebzeiten 131

Buddhismus: Selbstauflösung und Seelenruhe 138

Christentum: Gebet und Arbeit - Askese für die Welt 1 y 1

Östliche und christliche Askese im Vergleich 160

2. Verzeichnis asketischer Gemeinschaften 162

Hinduistische Sekten und Asketengruppen 162

Buddhistische Schulen und Orden 165

Katholische Orden 170

Anmerkungen 174

Literatur 183

Zur Aussprache von Wörtern aus nicht-europäischen
Sprachen 193

Danksagung 193

Register 194