Buddha in deiner Hand

Beiträge zu einem Weg des Erwachens in unserer Zeit

Bibliographische Information:
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über www.dnb.ddb.de abrufbar.

ISBN: 978-3-944885-49-0

1. Auflage »Buddha in deiner Hand – Band Eins«
© 2026 Norbu Verlag

Norbu Verlag in der Ekayana gGmbH
www.norbu-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlages urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Transkription der Vorträge: Sabine Boffin & Konrad Leube
Gesamtbearbeitung: Sentha Hehn, Gisela Trüller & Ruedi Winnestörfer
Schlussredaktion: Axel Promies, Angela Stangl, Öser Bünker & Tilmann Borghardt

Weitere Vorträge wurden von Elia Burger, Christine Dahm-Mathonet, Angela Giesselmann, Nicolas Heringer, Egon Kiefer, Petra Koch, Paul Liepmann, Béatrice Meichtry & Gundel Platz transkribiert.

Gestaltung und Satz: Friederike Schütt
Titelbild: Bharath Reddy auf Unsplash
Druck: Steinmeier GmbH & Co.KG, Deiningen

Printed in Germany

Gedruckt auf alterungsbeständigem, säurefreiem Papier
aus chlorfrei gebleichtem Zellstoff

Lama Tilmann Lhündrup

Buddha in deiner Hand

Beiträge zu einem Weg des Erwachens
in unserer Zeit

Band Eins

NORBU VERLAG

INHALT

Vorwort 9
Bearbeitung der Vorträge 10
Danksagungen 11

I. Buddhas Lehre auf den Punkt gebracht 13

Die vier Wahrheiten der Edlen 16
Dharma ist Forschen und Gesundwerden 17
Mitgefühl und Weisheit 20
Herzensöffnung 21
Bedingtes Entstehen von Leid und Befreiung 23
Der buddhistische Dreisatz 25

Fragen und Antworten 27

Wie unterscheidet sich das Gewahrsein von Menschen, Tieren und Pflanzen? 27
Wieso gibt es Dualität – es wäre doch viel einfacher ohne sie! 30
Wie unterscheiden sich christliche und buddhistische Praxis? 32
Wie erkenne ich, ob eine Handlung heilsam ist? 36
Wie hilft mir ein erfahrener Meditierender? 37

Gibt es einen richtigen und einen falschen Karmapa? 37
Was motiviert dich, den Dharma zu praktizieren? 38
Ungerechtigkeit macht mich wütend – wie finde ich da in Gelassenheit? 40

II. Die »Vier Unermesslichen« 41

Liebe 45
Mitgefühl 46
Freude 47
Gleichmut 47
Meditationsanleitung des Buddha 50
Sich selbst Glück wünschen 53
Die Vier Unermesslichen auf andere ausweiten 53
Die Vier Unermesslichen grenzenlos werden lassen 60
Tonglen – die Praxis des Annehmens und Gebens 62
Die Praxis auf den Buddha des Mitgefühls 64

Fragen und Antworten 66
Wie kann ich die Vier Unermesslichen daheim üben? 66
Wie kann ich meinen Erfahrungsschatz nutzen? 69
Haben beim Tonglen die Eltern und Partner eine besondere Stellung? 70
Woher kommt das ausstrahlende Licht beim Tonglen? 72

III. Buddhistisches Geistestraining im Alltag 75

Sich ständig innerlich ausrichten 78
Alle Situationen nutzen, um ganz da zu sein 80
Üben, nicht hängenzubleiben 81
Bewusst gestalten und dabei an alle denken 83
Schwierigkeiten nutzen 85

Fragen und Antworten 86

Wie kann ich Anspruch und Wirklichkeit humorvoll zusammenbringen? 86
Wie sind die fünf Emotionen und das fünffache Gewahrsein verbunden? 87
Was ist mit dem Umwandeln von Emotionen gemeint? 92
Wie kann ich den innewohnenden Qualitäten vertrauen? 94
Wie löse ich mich von bequemen Ausreden? 95
Gibt es einen Königsweg? 96
Wann stelle ich mich einer Herausforderung und wann gehe ich besser fort? 97
Ist Trauer ein Störgefühl? 98
Wie geht das – in die Emotionen schauen? 99
Zu welcher Emotion gehört Angst? 102
Gibt es ohne Ich kein Karma? 103

Vorwort

Sie halten den ersten Band einer Sammlung von Beiträgen zu einem zeitgemäßem, alltagsnahen Buddhismus in den Händen. In der buddhistischen Tradition ist dieses zeitgemäße Lehren nun schon ein zweieinhalb Tausend Jahre währender Prozess, in dem dieselben Erkenntnisse immer wieder neu formuliert werden, in der Sprache der jeweiligen Kultur – so wie jetzt auf Deutsch im 21. Jahrhundert.

Erklärungen werden von buddhistischen Lehrern nur auf Einladung gegeben. Es wird nicht ungefragt, ohne Aufforderung, gelehrt – das würde dem Geist der Tradition widersprechen. Immer gibt es Anliegen, auf die in einer Antwort eingegangen wird. Auch der Buddha, der im 5. Jh. v. Chr. lebte, antwortete stets auf Fragen. Dieser für die buddhistische Tradition typische Unterrichtsstil spiegelt sich in dieser Sammlung. Es gab bei jedem Vortrag ein Thema, das die Veranstalter sich wünschten, gefolgt von zusätzlichen Fragen der Anwesenden. Auch sie wurden weitgehend in dieses Buch aufgenommen.

Die Vorträge sind für ein breites Publikum gedacht, für Menschen ohne Vorkenntnisse, die einfach mal schnuppern wollen. Sie behandeln Themen von allgemeinem Interesse, die zugleich auch wichtig sind für erfahrene Praktizierende auf dem »Weg des Erwachens«, wie es ursprünglich beim Buddha heißt. Obwohl die Vorträge zumeist chronologisch aufeinander folgen, steht jeder für sich und kann einzeln gelesen werden. Wir können uns – sozusagen als Gutenachtlektüre – ein Thema heraussuchen.

Die Sammlung bietet Einblicke in die buddhistische Lehre und ihre Umsetzung. Doch manche zentrale Themen (wie Geistesruhe,

Einsicht, Bodhisattva-Geistestraining und vieles mehr) werden hier nur gestreift, denn sie waren die Hauptthemen der vielen Retreats und Seminare, von denen es bereits Abschriften gibt. Die Vorträge hier widmen sich vorwiegend der Integration unserer persönlichen Praxis mit den konkreten Herausforderungen des Alltags. Meist wünschten sich die Veranstalter das Thema, weil es sie selbst oder ihre Freunde beschäftigte.

Die Vorträge beginnen stets mit einer Einführung, zu der die Anwesenden dann Fragen stellen. Dieser zweite Teil mit konkreten Anliegen ist für mich besonders inspirierend, weil die Fragen mir zeigen, was die Anwesenden beschäftigt. Manchmal entsteht ein Zwiegespräch, das zu einer tieferen Klärung führt. Deswegen haben wir auch diese Passagen – in etwas gekürzter Form – ins Buch aufgenommen. Dabei wurden die Fragen zur leichteren Verständlichkeit stark verdichtet.

Bearbeitung der Vorträge

Einige Zuhörende haben die Vorträge dankenswerterweise abgeschrieben – ein wahres Geschenk für alle Interessierten. Diese leicht bearbeiteten Vorträge standen die letzten Jahre auf der Ekayana-Webseite zur Verfügung. Oder sie schlummerten mangels weiterer Bearbeitung auf meiner Harddisk, in Erwartung besserer Zeiten. Diese Zeiten sind jetzt glücklicherweise gekommen, denn ein Team hat die Vorträge gründlich bearbeitet. Die Sätze wurden gestrafft, weniger wichtige Passagen wurden gekürzt und der Stil wurde dem Schriftdeutsch angenähert, wobei wir hoffentlich ein wenig die Frische des Mündlichen bewahren konnten. An manchen Stellen habe ich erklärende Sätze eingeflochten, die meinem heutigen Verständnis entsprechen.

Danksagungen

Besonderer Dank geht an Sabine Boffin und Konrad Leube für das Transkribieren der Vorträge, die in Freiburg bzw. Möhra gehalten wurden. Weitere Vorträge wurden von Elia Burger, Christine Dahm-Mathonet, Angela Giesselmann, Nicolas Heringer, Egon Kiefer, Petra Koch, Paul Liepmann, Béatrice Meichtry und Gundel Platz abgeschrieben. Die erste Gesamtbearbeitung der inzwischen 24 Vorträge, die in mehreren Bänden veröffentlicht werden, leisteten Sentha Hehn, Gisela Trüller und Ruedi Winnestörfer, die sie sich im Team weiterreichten, und danach sah ich selbst noch jeden Vortrag eingehend durch. Die Schlussredaktion des Buches besorgten Axel Promies und Angela Stangl, ebenfalls von mir unterstützt. Ganz zum Schluss nahm sich Lama Öser noch die Zeit, sie durchzugehen. So sind für jeden Vortrag viele Stunden der Bearbeitung zusammengekommen. Dafür sei im Namen der Leser und Leserinnen allen von Herzen gedankt!

Mit den besten Wünschen,
Tilmann Lhündrup
Raitenbuch, im Winter 2026

I.

Buddhas Lehre auf den Punkt gebracht

Vortrag im Dezember 2005,
Historisches Kaufhaus, Freiburg

»Der Weg des Buddhas hat einzig zum Ziel,
das unwandelbare Glück
vollkommenen Erwachens zu erreichen
und allen Lebewesen
zu demselben Glück zu verhelfen.«

Gendün Rinpoche
(Herzensunterweisungen, S. 76)

Vorbemerkung: Immer werde ich gefragt, wie sich die buddhistische Lehre in wenigen Worten ausdrücken lässt. Der Buddhismus spielt in unserer Gesellschaft bereits eine wichtige Rolle, aber wenige wissen, was darunter wirklich zu verstehen ist. Deshalb nutze ich die Einladung zu diesem Vortrag dazu, verschiedene Möglichkeiten aufzuzeigen, wie wir in aller Kürze die Kernpunkte buddhistischer Praxis verständlich machen können.

Zum Glück hat der Buddha seinen Weg selbst in mehreren Lehrreden »auf den Punkt gebracht« – und so werde ich im Folgenden versuchen, Ihnen seine verschiedenen Zusammenfassungen nahezubringen.

Die vier Wahrheiten der Edlen

Vor zweieinhalbtausend Jahren hat Buddha Śākyamūni vier grundlegende Erkenntnisse dargestellt, meist bekannt als die »Vier Edlen Wahrheiten«. Es handelt sich um vier Einsichten, die allen »Edlen«, d.h. Verwirklichten, aufgehen. Sie sind wohl die am weitesten bekannte Zusammenfassung seiner Lehren.

> Die **erste** grundlegende Erkenntnis ist, dass *Leid* allgegenwärtig ist. Selbst in glücklichen Situationen und sogar noch in meditativer Versenkung bleiben wir auf subtilen Ebenen angespannt – ganz zu schweigen von Zeiten der Krankheit und anderen Herausforderungen.
>
> Seine **zweite** Erkenntnis war, dass dieses Leid eine gemeinsame *Ursache* hat, die Ichbezogenheit.
>
> Die **dritte**, von ihm persönlich erfahrene Erkenntnis war, dass *Befreiung* von Leid tatsächlich möglich ist, wodurch wahrer Frieden entsteht, auch Erwachen genannt.
>
> Die **vierte** Erkenntnis war, dass es einen *Weg* in die Befreiung von Leid und wahres Glück gibt, dem jeder von uns folgen kann.

Der Buddha erkannte: Selbst, wenn wir glückliche Umstände erfahren oder gar die meditativen Versenkungen gemeistert haben, bleibt da stets noch Anspannung in Form von feiner Kontrolle. Mit Leid meint er also nicht nur das offensichtliche Leid, sondern auch ganz subtile Anspannung. Er beschreibt als die wahre Ursache von allem Leid das Festhalten an angenehmen Erfahrungen, das Ablehnen von unangenehmen Erfahrungen sowie das Gefangensein in dualistischem Wahrnehmen – damit ist das Aufspalten des Erlebens in Subjekt und Objekt, in Ich und Andere gemeint. Ist diese unnötige Trennung aufgehoben, wird Freisein von Leid erfahren

und wir finden in die wahre Natur unseres eigenen Seins, in ein stressfreies und offenes Erleben, ohne einen Mittelpunkt zu suchen. Der Weg führt uns dahin, wie wir in Wirklichkeit sind.[1]

Dharma ist Forschen und Gesundwerden

Der Begriff *Dharma* bringt das auf den Punkt – er steht zusammenfassend für alle eben erwähnten Aspekte. Praktizierende des Dharma haben sich keinem Glauben verschrieben, sondern setzen alles daran, zu ergründen, wie das, was sie erleben, wirklich ist. Entscheidend ist, den tiefen Impuls zu spüren, zur Wahrheit, dem »Dharma«, vorzudringen. Das ist mit *Seinserkenntnis* gemeint – ein Erkennen der Natur des Seins, das aus Leid befreit und zutiefst durchlässig und geschmeidig macht. Wir erkennen als Ursache von Leid, dass wir das Nicht-Fassbare zu greifen versuchen und befreien uns aus diesem Greifen. Dharma-Praktizierende leben das, was Herz und Geist öffnet und allen hilft, in wahre Freiheit zu finden.

Dharma ist keine Religion, Glaubensrichtung, Weltanschauung und auch keine Philosophie. Den Dharma-Weg zu gehen kann am ehesten als ein persönliches Forschungsvorhaben beschrieben werden. Dabei geht es darum, Erkenntnisse zu gewinnen, die aus der Täuschung und dem damit verbundenen Leid befreien. Wenn wir so forschen, erkennen wir den allgegenwärtigen Wandel und damit auch die *prozesshafte Natur des Seins*, auch Nicht-Selbst, Nondualität oder zeitloses Gewahrsein genannt. Dieses Wissen um

---

1 Mehr zu den Vier Wahrheiten der Edlen findet sich in »Grundlagen des Buddhismus« (Norbu Verlag) von Fred v. Allmen und Tilmann Borghardt, ab Kapitel 2. Siehe auch Kapitel D »Vier Erkenntnisse – Vier Schritte – Vier Wahrheiten« in »Buddhistische Psychologie« (Arkana Verlag) von Wolfgang Erhardt und Tilmann Borghardt.

die wahre Natur des Seins verbindet alle Menschen, die den Weg befreiender Seinserkenntnis gegangen sind. Zuerst spüren sie den Drang, tiefer verstehen zu wollen und machen sich auf die Suche; dann lassen sie sich von Wissenden im Erforschen anleiten, üben und gelangen so zu persönlichen Einsichten. Schließlich setzen sie diese Erkenntnisse praktisch um, bis die Seinserkenntnis, auch Erwachen genannt, vollständig ist. Dieser Weg vollzieht sich, indem sie das anwenden, was sie als wahr und zutiefst hilfreich erkannt haben. Erst, wenn im Alltag gelebt wird, was bereits erkannt ist, können sich die nächsten Schichten zeigen, die es wiederum zu ergründen gilt.

Der Buddha war selbst so ein Dharma-Praktizierender. Seine Lebensgeschichte beschreibt einen Forschenden, der nach sechs Jahren intensivster Suche im Alter von 35 Jahren endlich die Lösung für sein größtes Anliegen fand: wie all das unnötige Leid beendet werden kann. Diesen Weg des Auflösens von Leid lehrte er dann für 45 Jahre und leitete als erfahrener ‚Wissenschaftler des Geistes' viele andere Suchende darin an, diesen Schatz in sich selbst zu entdecken. Die Bezeichnung »Buddhist« entstand nach Aussage von Historikern erst einige Jahrhunderte später. Der Buddha war kein Buddhist und hat auch keinen Buddhismus begründet. Er war ein Praktizierender des Dharma, der sein ganzes Leben darauf verwendet hat, Menschen aus hinderlichen Glaubenssätzen und Anschauungen herauszuführen, bis sie »sehend« wurden.

Im Tibetischen nennen sich buddhistisch Praktizierende »Nangpas«. *Nang* bedeutet »innerlich, nach innen gehend« und die Nachsilbe *pa* bezeichnet eine Person. Ein Nangpa geht den *inneren Weg*, im Unterschied zu denen, die den *äußeren Weg* im Materiellen gehen, ohne sich mit dem zu beschäftigen, was im Geist geschieht. Nangpas schauen nach innen und finden heraus, was wirklich befreiend wirkt – die Erkenntnis des Dharma, die Erkenntnis der Natur des Seins. Dharma-Praktizierende betrachten es als ihre höchste

Priorität, den Weg der Seinserkenntnis und Herzensweisheit zu gehen. Er stellt das Zentrum ihres Lebens dar und ist ihre *Lebensaufgabe* geworden – auch eine Bedeutung von Dharma.

Das Wort Dharma bedeutet zudem auch *Gesetz*, weil der Buddha in seiner Lehre Gesetzmäßigkeiten beschreibt. Er beschreibt keine Denkmodelle, sondern beobachtbare Gesetzmäßigkeiten, wie der Geist funktioniert – wie also Leid und Glück entstehen und wie der Geist schließlich frei wird. Wenn wir diese geistigen Naturgesetze erkennen, wirkt das befreiend für uns selbst und gibt uns zudem die Möglichkeit, auch anderen zu helfen. Der Buddha hat sich von daher auch als Arzt bezeichnet und den Dharma als seine *Medizin*. Dabei liegt es wie bei jeder Medizin an uns, ob wir sie anwenden. Der Arzt kann den Kranken nicht gesund machen. Der Kranke muss seinen Teil dazu beitragen und den Weg der Heilung selbst gehen.

Die vier edlen Wahrheiten beschreiben die therapeutische Sicht des Buddha: (1) Seine Symptomdiagnose ist, dass Leid allgegenwärtig und die Krankheit überall ist. (2) Seine Ursachendiagnose ist die tiefsitzende Ichbezogenheit. (3) Auf die Frage nach den Heilungschancen antwortet er, dass die Befreiung von Leid für jeden Menschen grundsätzlich möglich ist; der Patient kann also noch gerettet werden, hat gute Heilungschancen und es ist noch nicht zu spät. (4) Tatsächlich gibt es eine Therapie, dem von ihm dargelegten *Achtfachen Weg* zu folgen: Danach gilt es, die Sicht zu klären und eine reine Motivation zu entwickeln; heilsam zu kommunizieren, respektvoll zu handeln und eine heilsame Lebensführung zu pflegen; außerdem nach dem Wahren zu streben, unabgelenktes Gewahrsein zu praktizieren und stabil im Heilsamen zu verweilen. Dies führt wiederum zu einer Vertiefung der Sicht, sodass wir immer tiefer genesen. Dafür braucht jeder »Patient« ein gerütteltes Maß an eigenem Bemühen. Von daher bedeutet Dharma

auch einfach *Praxis des Heilsamen* – eine Praxis, in der das umgesetzt wird, was uns und andere gesund und frei macht.

Mitgefühl und Weisheit

Eine weitere Art, Buddhas Lehre »auf den Punkt zu bringen«, sind die sechs Befreienden Qualitäten (Skt. pāramitā), eine Zusammenfassung der Dharma-Praxis: Freigebigkeit, heilsames Verhalten, Geduld, freudige Ausdauer, meditative Stabilität und Weisheit.[2] Alle sechs haben ihre Wurzeln in tiefem Mitgefühl. Kurz zusammengefasst sind die ersten fünf Qualitäten der direkte Ausdruck von Mitgefühl, während die sechste Qualität Weisheit sie alle von der Ichbezogenheit befreit. So gesehen, lässt sich Buddhas Lehre in zwei Worten ausdrücken: Mitgefühl und Weisheit. Die buddhistischen Tantras symbolisieren Weisheit und Mitgefühl übrigens in den zwei Silben E VAṂ. Sie stehen für die gesamte Lehre Buddhas und für die Essenz der Praxis. Darin geht es immer nur um diese beiden Qualitäten.

Die Lehrreden des Prajñāpāramitā-Zyklus formulieren die Essenz noch weiter verdichtet in der Form einer einzigen Silbe: ĀḤ. Es heißt dort, dass die Silbe ĀḤ den gesamten Dharma enthält. Das ist nicht als Zauberformel gemeint, sondern als Erinnerung an das Wesentliche. ĀḤ steht für die ursprüngliche Weite und Durchlässigkeit des Geistes, der so weit ist wie der Himmelsraum – und damit steht ĀḤ auch für die vollständige Herzensbefreiung. ĀḤ ist der offenste Klang, den wir Menschen hervorbringen können. Er erinnert uns an das eigentliche Anliegen des Weges: in die völlige Offenheit des Herzgeistes zu finden.

---

2 Mehr zu den *Befreienden Qualitäten* findet sich im »Schmuck der Befreiung« (Norbu Verlag) von Gampopa (übers. v. Tilmann Borghardt), ab Kapitel 10.

Ende der Leseprobe.