Grundlagen des Buddhismus

FRED VON ALLMEN
TILMANN LHÜNDRUP BORGHARDT

# Grundlagen des Buddhismus

Mit einem Vorwort von Jack Kornfield

Erweiterte, überarbeitete Neuausgabe von:

BUDDHISMUS
Lehren – Praxis – Meditation

(früher erschienen im Theseus Verlag)

NORBU VERLAG

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: 978-3-944885-44-5

1. Auflage 2005, unter dem Titel »Buddhismus: Lehren – Praxis – Meditation«
Theseus Verlag

1. Erweiterte und überarbeitete Neuausgabe unter dem Titel
»Grundlagen des Buddhismus« 2025
© 2025 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.

Entwurf der Grafiken: Fred von Allmen
Lektorat: Tilmann Lhündrup Borghardt und Georg Schober
Gestaltung und Satz: Friederike Schütt (Norbu Verlag)
Titelbild: © mai111 – stock.adobe.com; Klappe: © Fred von Allmen, © Ekayana Institut
Druck: Steinmeier GmbH & Co.KG, Deiningen

Printed in Germany

Gedruckt auf alterungsbeständigem, säurefreiem Papier
aus chlorfrei gebleichtem Zellstoff

Unseren Lehrern gewidmet,
die uns das Tor ihrer Tradition öffneten,
uns die Grundlagen der Meditation beibrachten
und uns für den Buddha-Dharma begeisterten:
Ehrw. Geshe Rabten, Ehrw. Gendün Rinpoche,
S.H. XIV. Dalai Lama, Tsoknyi Rinpoche,
Mother Sayama, Anāgārika Munīndra
und Joseph Goldstein.

# Inhalts- und Themenverzeichnis

Vorwort von Jack Kornfield 19
Vorwort zur Neuauflage und Dank 20
Dank 20
Mündliche Quellen 23
Aussprache der Begriffe in Pāli, Sanskrit und im Tibetischen 25
Einleitung: Auf dem Weg der Befreiung – ein Reiseführer 27

## Buddhas Lehre: Wandelbare Form – Zeitloser Kern

1. Vom Buddha zu uns: Die geschichtliche Entwicklung des Buddhismus 36

Was die Geschichte uns lehren kann 36
Indien und Sri Lanka: Entstehung und Ausbreitung der Lehre 37
Der Begründer: Gautama Buddha 37
Der Buddha aus tibetischer Mahāyāna-Sicht 41
Ein Überblick über das Leben von Buddha Śākyamuni 41
Kaiser Aśoka 49
Sri Lanka 50
Schulen und Lehrtraditionen 51
Die verschiedenen Schulen 51
Die überlieferten Texte 53
Die Lehrreden des Mahāyāna 54
Wegweisende Meister des Mahāyāna 56
Nāgārjuna 56
Asaṅga und Vasubandhu 57
Śāntideva 59
Vom Aufkommen des Vajrayāna bis zum Ende des Buddhismus in Indien 60
Buddhistisches Tantra 60
Das Ende des Buddhismus in Indien 62
Südostasien 63
Thailand 63
Indochina 64

Indonesien und Malaysia 65
Burma 65
Ostasien 67
China 67
Korea 70
Japan 71
Tibet und die Mongolei 72
Buddhismus im Westen 79
Zen 79
Tibetischer Buddhismus 80
Theravāda 81
Drei Arten von Buddhismus im Westen 84
Ausblick und Vision 85

2. Das Fundament: Die Vier Edlen Wahrheiten 90

Die harten Tatsachen: Die erste Wahrheit – vom allgegenwärtigen Leiden

3. Das Wesen des Daseins erkennen 96

Die vier himmlischen Boten: Alter, Krankheit, Tod, Hausloser 97
Drei Arten des Leidens 98
Unmittelbares Leiden 98
Leiden aufgrund der Vergänglichkeit 100
Potenzielles Leid 102
Die drei Merkmale des Daseins 102
Alles Entstandene ist vergänglich 103
Alles Entstandene ist unbefriedigend, leidvoll 103
Alle Dinge des Daseins sind ohne Selbstexistenz 104

4. Die fünf Daseinsgruppen – eine tiefgründige Selbstbetrachtung 106

Rūpa: Körper und Formwahrnehmungen 107
Die Sinnesobjekte 107
Die vier Elemente 108

Nāma: Das geistig-emotionale Erleben 109
Wahrnehmungen (Unterscheidungen) 111
Bildekräfte (Gestaltungen) 112
Bewusstsein 113
Zusammenfassung 115
Nicht-Selbst – der leere Tanz der Daseinsgruppen 115
Anhaften schafft Leid – Nichtergreifen bringt Frieden 117

5. Saṃsāra – der Kreislauf von Geburt und Tod 118

Die sechs Daseinsbereiche 121
Die Höllenbereiche 121
Die hungrigen Geister 122
Die Welt der Tiere 123
Die neidischen Titanen (Halbgötter) 123
Die lichten Götter 123
Geburt als Mensch 125

Die Wurzel aller Mühsal: Die zweite Wahrheit – von der Ursache des Leidens

6. Getäuschte Wahrnehmung 128

Die vier verkehrten Wahrnehmungen 128
Das Resultat der Verblendung 133

7. Beeinträchtigende Geistesfaktoren 136

Die beeinträchtigenden Geistesfaktoren im Theravāda-Modell 138
Die primären beeinträchtigenden Geistesfaktoren 139
Die sekundären beeinträchtigenden Geistesfaktoren 142
Die beeinträchtigenden Geistesfaktoren im Mahāyāna-Modell 148
Die 6 primären beeinträchtigenden Geistesfaktoren 149
Die 20 sekundären beeinträchtigenden Geistesfaktoren 152
Die jeweils aktiven Geistesfaktoren verursachen die karmische Wirkung 153

## 8. Karma: Ursache und Wirkung unseres Tuns 154

Die beiden Aspekte der Wirklichkeit 154
Unser Tun wirkt 155
Missverständnisse 156
Die vier Komponenten einer Tat, die ihr karmisches Resultat bestimmen 157
Die Absicht, der zentrale Faktor 158
Verantwortung 159
Die zehn beeinträchtigenden Handlungen 160
Die zehn heilsamen Handlungen 163
Karma und Wiedergeburt 165
Reinigen von Karma 167

## 9. Abhängiges Entstehen: Die zwölf Glieder 170

Unwissenheit 172
Bildekräfte (Gestaltungen) 173
Ergreifendes Bewusstsein 174
Geist-Körper 174
Sechs Sinnesfelder 175
Kontakt 175
Gefühlstönung 175
Durst (Verlangen) 176
Ergreifen 177
Werden (Werdekräfte) 177
Geburt 178
Krankheit, Alter, Tod 178
Das abhängige Entstehen ist nicht linear, sondern komplex 179
Die Zeit zwischen Tod und Geburt 180

# Die Große Befreiung: Die dritte Wahrheit – vom Ende des Leidens


## 10. Die Kette auflösen durch Achtsamkeit, Erkenntnis und Gelassenheit 188

Beenden von Verlangen und Ergreifen 188
Gefühlstönungen und Gelassenheit 190
Unwissenheit durch Erkenntnis ersetzen 190
Die beeinträchtigenden Geistesfaktoren entkräften 192
Erleuchtung und das Ende des Leidens 193

## 11. Stufen der Erkenntnis im Theravāda und das Erblühen des Mahāyāna 197

Fortschritt 197
Drei Tore der Befreiung 199
Die vier Stufen der Erleuchtung im Theravāda 201
Erste Erleuchtungsstufe: Stromeintritt 201
Zweite Erleuchtungsstufe: Einmal-Wiederkehr 202
Dritte Erleuchtungsstufe: Nicht-Wiederkehr 202
Vierte Erleuchtungsstufe: Vollständige Freiheit 203
Arhat und Bodhisattva 204
Das Bodhisattva-Ideal im Westen 207
Befreiender Durchblick statt endgültiger Ausstieg 208
Die Sicht der Mitte: Madhyamaka 209
Alles ist Geist: Die Sicht des Yogācāra 211

## 12. Die Stufen des Erwachens nach dem tibetischen Mahāyāna-Modell 218

Die fünf Pfade und zehn Bodhisattva-Stufen im Mahāyāna 219
Pfad der Ansammlung 219
Pfad der Vorbereitung 219
Pfad des Sehens: erste Bodhisattva-Stufe 220
Pfad der Meditation: Zweite bis siebte Bodhisattva-Stufe 220
Pfad des Nicht-mehr-Übens: Achte bis zehnte Bodhisattva-Stufe 221

Buddhaschaft 222
Buddha-Qualitäten 223
Authentische Verwirklichung, Hingabe und Charisma 225
Vision der menschlichen Möglichkeiten 225
Lehrende, Meisterinnen, Gurus: Erleuchtet oder nicht? 226
Hingabe an die Lehrenden oder an die Lehre und Praxis? 226
Innere Verwirklichung – Auftreten im Äußeren 228
Begriffe und Realitäten 228
Ārya Saṅgha 229

# Unterwegs: Die vierte Wahrheit vom Pfad, der zum Ende des Leidens führt

13. Sobhana: Die wunderbaren Qualitäten von Herz und Geist 232

Die 25 heilsamen Geistesfaktoren im Theravāda-Modell 233
Die drei Unterlassungen 242
Zwei Grenzenlose 242
Nicht-Verblendung 243
Die elf heilsamen Geistesfaktoren im Mahāyāna-Modell 244

14. Der Edle Achtfache Pfad 249

Rechte Erkenntnis oder Sicht 251
Rechte Gesinnung 252
Rechte Rede 253
Rechtes Tun 254
Verhaltensregeln 256
Rechter Lebenserwerb und soziales Engagement 257
Rechte Achtsamkeit (Rechtes Gewahrsein) 265
Achtsamkeit auf den Körper 267
Achtsamkeit der Gefühlstönungen 268
Achtsamkeit der Geisteszustände 270
Achtsamkeit im Sehen der Dhammas (Zusammenhänge) 272
Betrachten der drei Daseinsmerkmale 282

Rechte Sammlung 284
Die Objekte für das Entwickeln von Geistesruhe im Theravāda 285
Die vier Grenzenlosen 287
Stützen der Geistesruhe in der tibetischen Tradition 295
Sammlung und Vertiefung 297
Der verwirklichte Achtfache Pfad 306

15. Der Stufenpfad im Tibetischen Mahāyāna 308

Hören, Reflektieren, Meditieren 309
Die vier Geist-Transformationen 309
Kontemplation über den Wert des menschlichen Lebens 310
Kontemplation über das allgegenwärtige Leid in Saṃsāra 318
Ausrichtung und Motivation 319
Zuflucht 319
Liebevolle Güte und Mitgefühl 320
Drei Arten von Motivation 321
Kontemplationen zum Entwickeln von Bodhicitta 322
Bodhisattva-Gelübde 323
Gleichwertigkeit von Freunden, Feinden und Unbekannten 324
Die Lebewesen als unsere Mütter betrachten 325
Nachteile des Egoismus, Vorteile des Altruismus 328
Sich selbst gegen andere austauschen 329
Lodjong Geistestraining 330
Geben und Annehmen 331
Der vorzügliche Wunsch 332
Bodhicitta verwirklicht: Der Weg der Bodhisattvas 332
Zwei Aspekte der Wirklichkeit: konventionell und letztendlich 333
Konventionelle und letztendliche Wirklichkeit in der Praxis 334
Die Vervollkommnungen entwickeln 337
Sich auf die Vervollkommnungen ausrichten 338
Pāramitā der Großzügigkeit 341
Pāramitā des heilsamen Verhaltens 343
Pāramitā der Geduld 344
Pāramitā der freudigen Ausdauer (Bemühen, Energie) 345
Pāramitā der meditativen Sammlung 346
Pāramitā der Weisheit 350

Die Natur des Geistes erkennen 357
Buddhaschaft 361

16. Vajrayāna: Das Ziel ist der Weg 362

Die neuen Schulen 362
Die drei Fahrzeuge 363
Die tantrischen Vorbereitungen 365
Ausrichtung auf die Zuflucht 366
Niederwerfungen 366
Vajrasattva-Reinigungspraxis 367
Maṇḍalas darbringen 367
Guru Yoga 368
Grundlagen des buddhistischen Tantras 370
Die drei Prinzipien des Pfades 370
Tantrische Gelübde 372
Ermächtigung 372
Die Tantra-Klassen 374
Erzeugungsstufe 376
Methode und Weisheit 379
Vollendungsstufe 380
Die Sechs Yogas des Nāropa und andere Mahāmudrā-Methoden 382

Dzogchen – die große Vollendung 384

Basis 386
Pfad 386
Frucht 389
Epilog zum Vajrayāna 390

17. Schlusswort und Widmung 391

## Anhang 393

Übersicht über die 52 Geistesfaktoren im Theravāda-Modell 394
Übersicht über die 51 Geistesfaktoren im Mahāyāna-Modell 396
Glossar 399
Endnoten 414
Quellenhinweise 428
- Theravāda-Literatur 428
- Pāli-Kanon 429
- Mahāyāna 429
- Vajrayāna 430
- Geschichte 431
- Nachschlagwerke 431

Die Autoren 432
- Fred von Allmen 432
- Tilmann Lhündrup Borghardt 433

Verzeichnis der Abbildungen 434
Kontaktadressen 435

# Vorwort von Jack Kornfield

Unsere Welt ist voller Schönheit – sie umgibt uns rundum, zeigt sich in jedem Baum, in jedem neuge-borenen Kind. Jedoch: Die moderne Welt ist auch voller Leid, das von Menschen verursacht ist. Als Individuen erfahren wir Stress, Krankheit, Entfremdung, Depression, Konflikte und Ängste. Als Ge-sellschaft hören wir nicht auf, die Leiden von Krieg und Rassismus, von Klimaveränderung und öko-logischer Verwüstung zu schaffen. Doch wir spüren auch, dass es für die Menschen einen besseren Weg gibt: einen mit mehr Fürsorglichkeit und Achtsamkeit, mit einem gütigeren und freieren Herzen.

Das Buch, das Sie in Ihren Händen halten, kann helfen, diesen besseren Weg zu gehen. Es ist ein Schatz buddhistischer Lehren, die – mit Weisheit und Mitgefühl als Heilmittel – für die heutige Zeit angeboten werden. Lehren, die einen Pfad der Praxis aufzeigen, der uns als Einzelne wie als Kollektiv vom Leiden befreien kann. Die Lehren führen hin zu liebevoller Güte, Freiheit des Geistes, einem offenen Herzen und einem weisen Umgang mit dem Körper und mit der Erde. Fred von Allmen hat diesen umfassenden Reiseführer auf dem Weg der Befreiung verfasst, nachdem er fast vier Jahrzehnte unter buddhistischen Meistern und Meisterinnen unterschiedlicher Traditionen praktiziert und viele Jahre selbst gelehrt hat.

Der Inhalt ist eine Fundgrube an Themen: buddhistische Geschichte und Psychologie, die Lehren von Karma und weisem Handeln, systematische Praxis und Übung des Geistes sowie der inspirierende Pfad mit dem Ziel, das Mitgefühl eines Bodhisattvas und die Weisheit eines Buddhas zu entfalten.

Ganz besonders wichtig: Dieses Buch lädt Sie ein, liebe Leserin und lieber Leser, sich diese Praktiken zu Herzen zu nehmen und dadurch Ihr Leben zu verändern. Die Lehren, die Sie auf diesen Seiten finden, sind wahre Juwelen. Die Beschreibungen, Erklärungen und Methoden sind ein Angebot, frei zum Gebrauch. Und das sollten Sie tun: die Lehren ausprobieren; sie in Ihrem Le-

ben anwenden; einen Lehrer oder eine Lehrerin finden; einen Meditationskurs besuchen; Belehrungen anhören oder an einer Gemeinschaft teilhaben.

Den Lehren Buddhas zu folgen kann Ihr Herz leicht, Ihren Geist weit werden lassen und Ihnen die Gaben der Befreiung und der Liebe schenken. Mögen Sie den Segen des Weges erfahren.

*With loving kindness,*

***Dr. Jack Kornfield***
*Spirit Rock Meditation Center, Woodacre, Kalifornien, 2006*

# Vorwort zur Neuauflage und Dank

Nach 15 Jahren, in denen dieses Buches im Unterricht im Meditationszentrum Beatenberg intensiv verwendet wurde, möchten wir (Fred und Tilmann) es in überarbeiteter und erweiterter Form erneut interessierten Leser und Leserinnen zur Verfügung stellen. Denn nach wie vor besteht Bedarf an einer verlässlichen, leicht zu verstehenden und zugleich traditionsoffenen Einführung in die Grundlagen der buddhistischen Lehre und Praxis.

Den Theseus Verlag gibt es nun leider nicht mehr und Freds Buch »Buddhismus – Lehren, Praxis und Meditation« konnte dort nicht mehr neu aufgelegt werden. So entschlossen wir uns, es selbst in aktualisierter Form weiter zur Verfügung zu stellen. Es entstand eine Co-Produktion, für die Fred seinen bisherigen Text und seine Anregungen beisteuerte und für die Tilmann den Norbu Verlag zur Verfügung stellte, selbst das Buch lektorierte und Beiträge aus der Sicht des Mahāyāna und Vajrayāna beisteuerte. Fred wünschte sich, dass Tilmanns Passagen direkt in den bisherigen Band eingeschoben wurden. Bei unserem Austausch dazu erlebten wir den Genuss einer inspirierenden Zusammenarbeit für einen traditionsoffenen Dharma, wie auch schon bei unseren Retreats zu »Mahāmudrā und Vipassanā«, aus denen damals, zusammen mit Ursula Flückiger, unser erstes gemeinsames Buch entstand war.

Der Aufbau bleibt gleich; nur finden sich eingestreut zusätzliche Beiträge von Tilmann Lhündrup. Im bisher veröffentlichten Text wurden kleine Veränderungen vorgenommen, hier und da ein Satz eingeschoben, einiges Geschichtliches überarbeitet und Zusammenhänge neu formuliert. Vor allem wurden weitere Brücken zum Mahāyāna, Mahāmudrā und Vajrayāna eingebaut.

## Dank

Wir möchten all jenen unseren tiefen Dank bekunden, die auf verschiedene Weisen zum Entstehen dieses Buches beigetragen haben! Ursprünglich

war dies unsere Kollegin Renate Seifarth, die auf Wunsch einiger Kursteilnehmerinnen von Freds Studienseminar aus dem Audio-Material ein Buch entwarf. Später trugen Kursteilnehmende weitere Verbesserungsvorschläge bei. Bei beiden Autoren beruhen die Texte auf den mühsamen Abschriften engagierter Teilnehmerinnen, die erst später selbst überarbeitet wurden. Zu dieser Neuauflage hat besonders unser Lektor Georg Schober beigetragen.

Mit seinem Vorwort setzte Jack Kornfield schon bei der Erstausgabe ein Zeichen seiner fortwährenden Unterstützung und Freundschaft mit Fred. Damals übernahmen Urs Haller und Susanne Schüle das Lektorieren. Tom Tillemans, Akincano Weber, Stephen Batchelor, Guy Armstrong und Charles Genoud halfen bei der Pāli- und Sanskrit-Rechtschreibung und fanden Zitatquellen. Hansi Lebrecht überführte die Grafiken in die druckreife Version. Ihnen allen sei auch anlässlich dieser überarbeiten Auflage noch einmal von Herzen gedankt! Fred schrieb damals, im Jahr 2007:

> *»Mir ist klar, dass ich für meine Frau Ursula Flückiger in all den Zeiten der Arbeit an diesem Buch äußerlich und innerlich besetzt und abwesend war. Ich schätze ihre unermüdliche Unterstützung und Nachsicht und hoffe, dass dies dem Inhalt und der Bedeutung des Buches zugutekam.«*

Beide möchten wir allen Mitwirkenden danken, die uns großzügig auf vielfältige Art die vergangenen Jahre in unseren Meditations-, Studien- und Schreib-Retreats unterstützt haben. Besondere Wertschätzung gilt den Mitwirkenden im Norbu Verlag, die sich wieder einmal voller Hingabe (zum Teil ehrenamtlich) einem Buch widmen, das sonst nicht aufgelegt würde: Friederike Schütt für das Gestalten, Sabine Boffin für die Buchhaltung, Anja Brauers für den Vertrieb und Christina Thiel für die rechtlichen Aspekte. Georg Schober übernahm in engagierter Detailarbeit zusammen mit Tilmann und Fred das Lektorat der neuen Ausgabe.

Unsere grenzenlose Wertschätzung und Hochachtung gelten all den Lehrenden, Übersetzern und Interpreten buddhistischer Texte und Lehren. Im ersten Vorwort erwähnt Fred die damals wichtigsten:

*»Nyānatiloka und Nyānaponika Mahāthera, Nārada Mahāthera, Karl E. Neumann, Lama Govinda, Herbert Guenther und viele weitere aus der Vergangenheit – zu viele, um sie alle erwähnen zu können –, und jene der Gegenwart, wie Tilmann Lhündrup, Stephen Batchelor, Hellmuth Hecker, Vimalo Kulbarz, Christoph Spitz, Marcia Binder Schmidt, Kay Zumwinkel, Erik Pema Künsang, Alexander Berzin, Andreas Kretschmar, Munisch Schiekel und zahlreiche andere.«*

Heute müssten wir die Liste um viele weitere Namen erweitern, speziell auch um die der Übersetzer und Übersetzerinnen, denen Tilmann so viel verdankt. Doch wen erwähnen und wen nicht? Sie alle haben durch ihre unermüdliche Arbeit die ursprünglichen Quellen des Buddha-Dharma für uns Menschen des Westens überhaupt erst zugänglich gemacht.

In den Dank einschließen möchten wir die Teilnehmenden unserer Studienseminare und Retreats. Ihr Interesse an diesen befreienden Lehren erlaubt uns, solche Kurse durchzuführen, und manche ihrer Diskussionsbeiträge flossen in dieses Buch ein. Und zu guter Letzt möchten wir auch der Bäume gedenken, die für Bücher wie dieses gefällt werden.

***Bern und Lenzkirch, im Frühjahr 2025***

Möge das Buch für viele von Nutzen sein,
zu einem tieferen Verständnis der Lehre
und zu größerer Klarheit auf dem Weg führen.
Möge es Anstoß zu vertiefter Praxis sein.
Möge unsere Praxis der Befreienden Weisheit
und des engagierten Mitgefühls
Früchte tragen und zur vollen Reife gelangen.

# Einleitung: Auf dem Weg der Befreiung – ein Reiseführer

*Wir sind unterwegs auf dem Weg der Befreiung;*
*wer kümmert sich da noch um Sehenswürdigkeiten?*

RUMI

Dieses Buch wurde für Menschen geschrieben, die sich auf den Weg der inneren Entwicklung und des Entdeckens der inneren Freiheit machen möchten. Es soll Führer und Landkarte sein für einen praktisch begehbaren spirituellen Weg, entsprechend der Jahrtausende alten und immer noch aktuellen buddhistischen Tradition. Ihr zentrales Anliegen ist, über ein wirksames Arbeiten mit dem eigenen Geist, innere Freiheit zu finden und die diesem Geist innewohnenden Qualitäten freizulegen.

Es wurde versucht, die Lehre so darzustellen, dass sie für alle, die sie in der Meditation und in ihrem Leben umsetzen möchten, von unmittelbarem Nutzen ist. Das Buch entstand aus dem Lehrmaterial eines Studienseminars, das Fred von Allmen für interessierte, meditationserfahrene Teilnehmerinnen und Teilnehmer anbietet. Dabei geht es darum, die Lehren des Buddhismus zu ergründen und ihre Zusammenhänge zu verstehen, eine solide Wissensgrundlage aufzubauen und eine klare, umfassende Übersicht über die wichtigsten Aspekte der Praxis zu erarbeiten.

Das Leben in unserer westlichen Gesellschaft ist über alle Maßen geschäftig, vollgepfropft mit äußeren und inneren Erwartungen, Überforderungen, Zwängen und Druck. Wenn wir als Menschen, die ständigem Stress ausgesetzt sind, der buddhistischen Lehre und Meditationspraxis zum ersten Mal begegnen, ist meist das Bedeutsamste, dass wir endlich innehalten, uns setzen, zu Sinnen kommen und eben – meditieren. Wir kommen vom Kopf in den Körper, finden Ruhe und erfahren inneren Raum und Weite. Um keine Zeit zu verlieren und schnell wieder in Geschäftigkeit zurückkehren zu können,

versuchen manche, dieses Ziel möglichst schnell zu erreichen – ein widersprüchliches, zum Scheitern verurteiltes Unterfangen. Versprechungen wie ›Friede und Erleuchtung in der Imbisspause‹ können daran nichts ändern. Mit tieferem Engagement ist es aber möglich, Klarheit, innere Freiheit und Frieden in unser Leben zu bringen. Dieses Buch soll die Mittel dazu aufzeigen.

Unser Leben ist von Wünschen und Ansprüchen geprägt. Vor allem die Begierde nach immer mehr Besitz, mehr Spaß und intensiveren Erlebnissen treibt uns an. Eine Werbefläche zeigt einen gutaussehenden jungen Mann, umgeben von allen erdenklichen Besitztümern und Geräten, von PC-TV-Stereo-DVD-Anlagen bis hin zu Yacht und Jaguar. Der Text dazu lautet: »Eine alte Weisheit in moderner Fassung: Wenn du eins sein willst mit allem, dann musst du von allem und jedem eines besitzen.«

Im Grunde treibt uns der tiefe Wunsch nach Sinn und Erfüllung im Leben an, immer mehr zu wollen. Dieses Verlangen ist berechtigt und kann auch realisiert werden. Statt aber einen wirksamen Weg dazu zu finden, wird oft auch im spirituellen Bereich nach ›schneller, mehr und höher‹ gesucht. Charismatische Gurus, intensive emotionale Erfahrungen, Versprechen von im Handumdrehen erreichbaren Dauer-Highs sind nach wie vor sehr gefragt. Neben ›Erlebnis-Shopping‹, ›Erlebnis-Ferien‹, ›Erlebnis-Parks‹‹ wird nun auch ›Erlebnis-Meditation‹ angeboten. Der Wunsch nach einem erfüllenden Leben ist berechtigt – die angewendeten Mittel sind jedoch meist ungeeignet. Ein innerlich freies und sinnerfülltes Leben ist möglich – nicht aber auf die Schnelle. Gipfelerfahrungen sind aufregend und spannend. Sie können aufwecken oder die Richtung weisen, doch sie haben kaum je die Kraft, unser tägliches Leben ein für alle Mal zu transformieren. Wir müssen dies selbst vollbringen. Dieses Buch soll dafür einen gangbaren Weg weisen.

Eine erfreuliche Entwicklung ist die Entdeckung und Erforschung des vielfältigen Nutzens der Meditation. Vor allem Achtsamkeit, eine der Grundlagen vieler Meditationsformen, wird schon häufig im Gesundheitswesen eingesetzt. Im Umgang mit Stress, chronischen Schmerzen und gewissen psychosomatischen Symptomen kann sie eine große Hilfe und Unterstützung sein. Forschern ist es mittlerweile gelungen, die heilende Wirkung der Achtsamkeitsmeditation wissenschaftlich zu belegen, und große Krankenver-

sicherungen interessieren sich für diese Methoden.[2] In manchen Bereichen der Psychotherapie hat gezieltes Üben in Achtsamkeit längst Einzug gehalten, und viele haben sie bereits zu einer der Grundlagen ihrer therapeutischen Arbeit gemacht.

Bei aller Freude über diese nutzbringende Entwicklung wird manchmal nicht wahrgenommen, dass Meditation als Weg der Befreiung, wie ihn der Buddha gelehrt hat, weit über die Ziele der körperlichen und psychischen Gesundheit hinausgeht. Es ist ein radikaler Weg, der zur inneren Befreiung von allen täuschenden und quälenden Gefühlen, Emotionen und Geisteszuständen führt und ein erfülltes Leben in Weisheit, Heiterkeit und tiefer Verbundenheit ermöglicht. Hier im Westen steht die Abkehr vom Materiellen hin zu einer echten Hingabe an spirituelle Werte nicht hoch im Kurs und Beispiele von vollständig befreiten Menschen haben Seltenheitswert. Von daher ist es schwierig, solche Lehren glaubhaft und überzeugend zu vermitteln. Dieses Buch soll die Möglichkeit vollständiger innerer Befreiung und Transzendenz aufzeigen, wie sie Menschen seit alter Zeit verwirklicht haben.

Das Leben in unserer Gesellschaft ist von intellektuellem, wissenschaftsgläubigem Denken geprägt. Was fehlt, ist das Umsetzen von hilfreichem, befreiendem Wissen in erfahrene, gelebte Weisheit. Dazu brauchen wir eine Praxis des Innehaltens, der Sensibilisierung und der inneren Entwicklung. Genau das bietet die buddhistische Meditation. Wollen wir aber eine spirituelle Praxis längerfristig betreiben, müssen wir der Tatsache, dass wir eine ausgesprochen intellektuelle Kultur sind, Rechnung tragen. Deshalb ist es für viele von uns auf die Dauer wichtig, zu wissen und zu verstehen, worum es beim Üben wirklich geht und wohin der Weg letztlich führen soll.

Viele spirituelle Traditionen aus dem Osten haben den Weg zu uns gefunden und für westliche Menschen scheint der buddhistische Praxisweg besonders geeignet zu sein. Über die Jahre wurde dabei klar, dass es nicht einen einzigen, einheitlichen buddhistischen Pfad gibt. Vielmehr haben sich in Asien, entsprechend ihrer Zeit und Kultur, viele ›Buddhismen‹ entwickelt. So kennen wir heute eine kaum zu überschauende Vielzahl von buddhistischen Lehren, Praxiszugängen und Meditationssystemen. Obschon die meisten nützlich und wirkungsvoll sind, machen sie oft scheinbar widersprüchliche Aussagen, was

verwirrend sein kann. Hier soll das Gewicht auf jene Aspekte der Meditation und Praxis gelegt werden, die essenziell, unabdingbar und wirklich transformierend sind, und nicht auf äußere Formen, wie Rituale, Brauchtum und kulturelle Eigenarten.

Das wesentliche Kriterium ist dabei nicht die Frage, ob es sich bei einer Aussage um den authentischen Wortlaut Buddhas handelt und ob sie von daher richtig oder falsch ist. Vielmehr geht es darum, ob das Gesagte für unsere Praxis klärend und unterstützend ist. Wir brauchen die Vision eines inneren Weges der Befreiung, einen Leitfaden, um uns in unbekanntem Terrain zurechtzufinden.

Unser Hauptanliegen ist, Praktizierenden des buddhistischen Weges, die unterschiedliche Informationen, Anleitungen und Belehrungen zur Praxis erhalten haben, eine kohärente Übersicht über die Lehre zu geben. Dabei wird hier versucht, das Wissen des indischen Buddhismus, so wie er sich gegen Süden über die Länder Süd- und Südostasiens und gegen Norden nach Tibet verbreitete, in Überblick und Synthese wiederzugeben. Zum einen geht es um die verschiedenen Darlegungen der Lehre, wie sie im Verlauf der Entwicklung des menschlichen Denkens über Jahrhunderte entstanden, beeinflusst von den vielfältigen Bedürfnissen und kulturellen Eigenheiten der Völker. Zum anderen sollen gerade durch das Aufzeigen der verschiedenen Zugänge und Interpretationen die wesentlichen, unveränderlich gültigen Grundlagen der buddhistischen Lehren und ihre praktische Bedeutung für unser Leben sichtbar werden.

Wir haben heute im Westen die außergewöhnliche Gelegenheit, dass viele Aspekte und Traditionen der buddhistischen Lehre und Praxis als lebendige Überlieferung zugänglich sind. In Asien kannten die Menschen nur die eigene Tradition, in der sie aufwuchsen. Dabei nahmen sie andere Überlieferungen, die vielleicht im benachbarten Land existierten, kaum wahr. Ihre Lehre war für sie hilfreich und befreiend und daher ›richtig‹. Es war nicht nötig, sich mit anderem auseinanderzusetzen.

Uns Menschen des Westens werden diese Lehren von Asiaten im gleichen Geist präsentiert: als hilfreich, befreiend und richtig, was für Asiaten immer bedeutet, dass sie genau dem Wort Buddhas entsprechen. Da wir nun viele

›richtige‹ Lehren haben, die aber in Form und Darstellung stark variieren, kann es geschehen, dass wir unbemerkt in einer sektiererischen Haltung landen: »Wenn die wunderbare Lehre meines Meisters, meiner Meisterin richtig ist, muss die der anderen falsch oder zumindest minderwertig sein.« Dieser unglücklichen Entwicklung möchte dieses Buch entgegenwirken, indem es bisweilen variierende Modelle zum Erklären derselben Wirklichkeit vorstellt.

Der Weg wurde mit verschiedenen Modellen beschrieben: als Achtfacher Pfad im Sinne sich wechselseitig ergänzender Glieder, als Stufenpfad mit aufeinanderfolgenden Praktiken oder als Weg nur im Gewahrsein des Jetzt. Diese Beschreibungen sind alle höchst inspirierend und wirkungsvoll, entsprechen aber verschiedenen Gewichtungen und Absichten. Man kann sie als widersprüchlich betrachten oder als einander ergänzende und bereichernde Anleitungen und Wegweiser. Aus diesen Darstellungen entstanden verschiedene Arten, den Fortschritt auf dem Pfad zu beschreiben. Diese aufschlussreichen Modelle zeigen auf, was essenziell ist in der geistigen Entwicklung und Befreiung.

Verschiedene Modelle kennenzulernen, befreit etwas vom Zwang des Anspruchs, uns genau in einer spezifischen, vom jeweiligen Modell vorgegebenen Weise zu entwickeln. Dadurch gewinnen wir an Verständnis wie auch an Flexibilität und Freiheit im Umgang mit unserem eigenen Weg. Es ermöglicht Praktizierenden, die in einer Tradition zu Hause sind, den Reichtum der anderen zu schätzen, was nicht heißt, dass wir unsere Praxis zu einem Gemischtwarenladen verkommen lassen. Wir können einfach besser beurteilen und auswählen, welche Formen der Übung wann für uns angemessen und unterstützend sind.

In den 45 Jahren, in denen der Buddha nach seiner Erleuchtung durch die Lande wanderte und seine Lehre verkündete, soll er 84.000 – das heißt zahllose – Lehrreden gehalten haben. Seine Erklärungen waren von genialer Präzision und Aussagekraft. Immer ging es ihm darum, die Ursachen von Täuschung, Qual, Disharmonie und Leiden aufzuzeigen und die Quellen von Klarheit, Freude, Verbundenheit und Freiheit. Es ging ihm – und es geht den Lehrenden heute – also um weitaus mehr als um Entspannung, für die Meditation heute oft missverstanden wird; um mehr als eine romantisch verklärte

Wohlfühlmeditation mit Kerzen, Räucherstäbchen und sphärischer Musik. Tatsächlich geht es um nicht weniger als das vollständige Auflösen all unserer Probleme! Der Buddha betonte:

> »Früher wie heute lehre ich nur das eine: Leiden und das Ende des Leidens – die unerschütterliche Befreiung des Herzens.«[3]

Was damit gemeint ist, hat er in seiner ersten Lehrrede klar umrissen. Es sind die sogenannten vier edlen Wahrheiten oder vielleicht einfach die ›höchst relevanten Fakten des Daseins‹: die Tatsache, dass es Leiden gibt, dass seine Ursachen in unserem eigenen Herzen und Geist liegen, dass wir vom Leiden völlig frei sein können und dass wir diese innere Freiheit verwirklichen können, wenn wir den Weg dorthin beschreiten. Wir können diese uns bereits innewohnende Freiheit neu entdecken. Deshalb wurde dem Buch die Struktur dieser vier Wahrheiten zugrunde gelegt: Zuerst wird das Problem dargelegt, dann werden die Mittel zu seiner Lösung aufgezeigt. Natürlich reicht ein nur intellektuelles Verständnis des Praxisweges nicht aus, um dessen Früchte kosten zu können. Der Finger, der auf den Mond zeigt, darf nicht mit dem Mond verwechselt werden. Bei dem japanischen Meister Dai-o Kokushi[4] heißt es:

> »(...) Als er die Blinden zu verlocken wünschte,
> ließ Buddha Worte spielerisch seinem goldenen Mund entschlüpfen.
> Himmel und Erde sind seither angefüllt mit verstrickendem Rosengestrüpp.
> Meine guten und werten Freunde hier,
> wenn ihr der donnernden Stimme des Dharma zu lauschen wünscht,
> lasst eure Worte versiegen und leert euren Geist;
> dann wird es möglich, die eine Essenz zu erkennen.«

In diesem Sinne war es uns ein Anliegen, die Erläuterungen so zu formulieren, dass sie immer wieder direkt auf eine gelebte Praxis Bezug nehmen. In einer stark vom Intellekt und Wissen geprägten Kultur kann es klärend

und inspirierend sein, eine gut verständliche, nachvollziehbare Landkarte des Weges zur inneren Befreiung zur Verfügung zu haben. Wir verstehen so, auf welche Weise wir am direktesten zum Ziel kommen. Den Weg gehen müssen wir aber letztlich selbst. Niemand kann es für uns tun. Wenn dieses Buch eine lebendige spirituelle Praxis anregt, unterstützt und voranbringt, dann ist die Absicht der Autoren in Erfüllung gegangen.

*Mögen Mañjuśrī, der Buddha der tiefen Weisheit,*
*und Avalokiteśvara, der Buddha des grenzenlosen Mitgefühls,*
*alle segnen, die dieses Buch lesen.*
*Mögen alle Lebewesen vollständige Befreiung erlangen!*