

Jack Kornfield

DIE LEHREN BUDDHAS

Ein Brevier
buddhistischer Weisheit

Herausgegeben von Jack Kornfield
unter Mitarbeit von Gil Fronsdal

Aus dem Amerikanischen
von Ilse Fath-Engelhardt

MensSana 

Die amerikanische Originalausgabe dieses Buches
erschien 1993 unter dem Titel »Teachings of the Buddha«
bei Shambhala, Boston & London.

Besuchen Sie uns im Internet:

www.droemer-knaur.de

Alle Titel aus dem Bereich MensSana finden Sie im Internet unter

www.mens-sana.de



Neuausgabe Oktober 2010

Copyright © 1993 Jack Kornfield

Copyright © 1996, 2010 für die deutschsprachige Ausgabe
Knaur Taschenbuch.

Ein Unternehmen der Droemerschen Verlagsanstalt

Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG, München.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Umschlagabbildung: Gettyimages / Angelo Cavalli

Satz: Wilhelm Vornehm, München

Druck und Bindung: CPI – Clausen & Bosse, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-426-87441-7

2 4 5 3 1

*Für Mahaghosananda,
A. T. Ariyaratne und
Tenzin Gyatso,
die das Licht des Dharma wahren.*

Inhalt

Vorwort.....	11
1 Wachsamkeit.....	17
2 Leuchtend ist der Geist.....	18
3 Eine kluge Person	19
4 Wir sind das, was wir denken	20
5 Das Sutra von der Herzensgüte	21
6 Die Entfaltung von liebender Güte	23
7 Alle Wesen haben Angst vor Gewalt	24
8 Große Lehrrede über den Segen.....	25
9 Die richtige Gesellschaft	27
10 Erfreulicher Umgang	28
11 Nur Liebe besiegt Haß	29
12 Das Gleichnis von den Sandburgen	30
13 Die fünf Anhäufungen	31
14 Der Wohlgeruch der Tugend.....	32
15 Nimm die Gesinnung der Erde an.....	33
16 Die süße Freude des Weges.....	34
17 Der Hirt Dhaniya	35
18 Der Ausweg.....	37
19 Die endgültige Befreiung	39
20 Bauherr, jetzt bist du erkannt	40
21 Das Gleichnis vom Giftpfeil	41
22 Das Dharma als Labsal	42
23 Die Vier Edlen Wahrheiten.....	43
24 Alter, Krankheit und Tod	46
25 Wenige überqueren den Fluß	48
26 Die zerbrechliche Gotami	49
27 Dies ist nicht mein Selbst	52

28	Die Sonnen- und die Schattenseite.....	53
29	Das Sutra von der Ganzheit.....	55
30	Die Feuerpredigt.....	56
31	Bändige deine Sinne.....	58
32	Fragen des Königs Milinda.....	59
33	Nimm dich selbst in Liebe an.....	61
34	Pflügen und Säen.....	62
35	Atme in tiefen Zügen.....	64
36	Der Pfad der Achtsamkeit.....	65
37	Das Licht des Geistes.....	70
38	Das Ende allen Übels.....	71
39	Das Sutra über das bewußte Atmen.....	72
40	Das zügellose und das gebändigte Herz.....	74
41	Das Gleichnis von der Laute.....	75
42	Der König des Todes.....	77
43	Die Überwindung der fünf Hindernisse.....	78
44	Nonnenlieder.....	80
45	Befreiung ist dein größtes Glück.....	82
46	Der Akrobat und sein Lehrling.....	83
47	Das Gleichnis vom Floß.....	85
48	Das Dilemma der Kalamer.....	86
49	Lob und Kritik.....	89
50	Die rechte Form des Tadels.....	90
51	Vollkommene Rede.....	91
52	Die Güte, die von Herzen kommt.....	93
53	Der unverlierbare Schatz.....	94
54	Die fünf Grundsätze.....	95
55	Die positiven Zeichen.....	96
56	Allein und richtig leben.....	97
57	Die Gefahr philosophischer Ansichten.....	99
58	Die Weisen lassen ihr Ich los.....	101
59	Richte nicht über die Menschen.....	102

60	Respekt für sich selbst und andere.....	103
61	Seid euch selbst ein Licht	104
62	Weitergabe des Segens	105
63	Das Wunder des Erwachens.....	107
64	Alles Gewordene ist vergänglich	108
65	Das Herz-Sutra	109
66	Die Maya	111
67	Die Bodhisattvas und die ehrwürdigen Schüler.....	112
68	Ein Schatten und ein Traum.....	115
69	Verse über den Glauben an den Geist.....	116
70	Die Meditationspraxis	122
71	Die Verwirklichung der Erleuchtung	125
72	Der Gesang von Mahamudra	130
73	Schaue in deinen eigenen Geist	135
74	Aus dem Tibetanischen Totenbuch	137
75	Wer durchs Feuer geht	139
76	Der Weg des Bodhisattvas	140
77	Merkmale eines Bodhisattvas	141
78	Vollendetes Geben	142
79	Aus dem Sutra des Sechsten Patriarchen	143
80	Das Nirvana	146
81	Körper und Geist fallenlassen	147
82	Die wahre Natur.....	148
83	Das Gleichnis vom unbemerkten Juwel	150
84	Lobgesang des Zazen	151
	Quellenangaben	155

Vorwort

Nach der Legende begegnet der Buddha kurz nach seiner Erleuchtung auf der Straße einem Mann, der von der außergewöhnlichen Ausstrahlung und Ruhe des Erleuchteten geradezu überwältigt war. Der Fremde blieb stehen und fragte: »Mein Freund, was seid Ihr? Seid Ihr ein himmlisches Wesen oder ein Gott?«

»Nein«, sagte der Buddha.

»Dann seid Ihr vielleicht eine Art Magier oder Zauberer?«

Wieder sagte der Buddha: »Nein.«

»Ihr seid ein normaler Mensch?«

»Nein.«

»Nun, mein Freund, was seid Ihr dann?«

Der Buddha antwortete: »Ich bin erwacht.«

Das Wort *buddha* bedeutet »einer, der erwacht ist«. Es ist die Erfahrung des zur Lebenswahrheit Erwachens, um die es in der buddhistischen Tradition geht. Seit 25 Jahrhunderten weisen die Übungen und Lehren des Buddhismus einen systematischen Weg zu Klarheit und weiser Lebensführung. Sie weisen einen Weg, durch unseren eigenen Körper und Geist Befreiung zu finden, inmitten dieser bestehenden Welt.

Historisch verbürgt ist, daß Buddha in einem Königreich Nordindiens als Prinz geboren wurde. Obwohl er von seinem Vater wohlbehütet in wunderschönen Palästen aufwuchs, traf Buddha, als er älter wurde, auf das, womit wir alle konfrontiert werden: die unvermeidlichen Leiden des Lebens. Er sah, daß alles, was einem lieb ist, verlorengeht, sah Alter, Krankheit und Tod, die jeden Menschen heimsuchen. Da entschloß er sich, seinen Königstitel aufzugeben

und den Palast zu verlassen, um als Wahrheitssucher den Ursachen des menschlichen Leids auf den Grund zu gehen. Er suchte Befreiung vom endlosen Kreislauf von Geburt und Tod.

Einige Jahre übte der Buddha sich in den Wäldern Indiens als enthaltsamer Yogi. Mit der Zeit wurde ihm klar, daß ihn seine strenge Askese auch nicht freier machte als sein früheres Schwelgen in weltlichen Genüssen. Statt dessen erkannte er, daß der Mensch nur dadurch Befreiung finden kann, daß er sein inneres Leben mit seinem äußeren in Einklang bringt, und er nannte diese Entdeckung den Mittleren Weg.

Nach dieser Erkenntnis setzte sich der Buddha unter einen großen Feigenbaum und gelobte, sich von den Fesseln, die das menschliche Leid verursachen, zu befreien. Er spürte diese Fesseln nur zu deutlich – Angst, Anhaften, Gier, Haß, Wahn, Versuchung und Zweifel. Und statt sie zu bekämpfen, besann sich der Buddha nun auf sich selbst und verweilte in edler Nüchternheit, bis er in der Tiefe menschlichen Bewußtseins einen Ort fand, von dem vollkommener Frieden ausging. Dies war seine Erleuchtung, die Entdeckung des Nirvana, die Befreiung seines Herzens von allen möglichen weltlichen Verstrickungen. Er war sich in dieser Nacht einer Wahrheit von solchem Ausmaß der Vollkommenheit bewußt geworden, daß seine Lehre, die dies zum Ausdruck bringt, bis zum heutigen Tag weltweit Menschen inspiriert und erleuchtet. Eineinhalb Milliarden Menschen, ein Viertel der Menschheit, gehen heute Buddhas Weg.

Durch Buddhas Erleuchtung erwachten zwei große Kräfte in ihm: transzendente Weisheit und allumfassendes Mitgefühl. Als Buddha das Rad der Lehre in Bewegung setzte, wanderte er zuerst in den Wildpark nahe Benares und unterrichtete die Yogis, die einst seine Gefährten gewesen waren.

Danach legte er 45 Jahre lang allen, die zuhören wollten, die Lehre der Weisheit und des Mitgefühls dar. Diese Lehre, die der Buddha Dharma oder einfach »Weg« nannte, ist eine Einladung, den Weg der Erleuchtung zu gehen. Sie lädt alle zur Entdeckung der eigenen Buddhanatur ein, zur Entdeckung ihrer eigenen geistigen Freiheit und Liebe.

Um den verschiedenen Temperamenten der Schüler gerecht zu werden, lehrte der Buddha eine Reihe geistiger Übungen, die das Erwachen in wunderbarer Mannigfaltigkeit fördern. Es gibt grundlegende Übungen zur Entwicklung von Güte, Großzügigkeit und moralischer Integrität, der Ausgangsbasis geistigen Lebens. Dann gibt es zahlreiche Meditationsübungen zur Schärfung des Verstandes und Öffnung des Herzens. Hierzu gehören das Gewahrwerden des Atems und des Körpers, das Achten auf Gefühle und Gedanken, Mantra-Rezitationen, Hingabe-, Visualisations- und Kontemplationsübungen und Übungen, die zu geläuterten und tiefgründigen Bewußtseinszuständen führen.

Um diese Lehren am Leben zu erhalten, gründete der Buddha einen klösterlichen Sangha, der heute eine der ältesten überlebenden Ordensgemeinschaften auf Erden ist. Diese Mönche und Nonnen, deren Zahl rund um den Erdball noch immer in die Hunderttausende geht, folgen dem Buddha in einem Leben der Entsagung nach. Aber die Lehren, die er hinterließ, galten nicht nur Ordensmitgliedern. Sie können im Herzen eines jeden Menschen verstanden und erweckt werden, in jeder Situation und Lebenslage. Das Wesentliche dieser Lehren ist in diesem kleinen Band zusammengefaßt.

Der erste Teil der hier versammelten Texte wurde ursprünglich rezitiert und über 600 Jahre lang mündlich überliefert, bis eine Niederschrift erfolgte. Dann wurde er in alten Spra-

chen wie Sanskrit und Pali auf Palmblättern aufgeschrieben, oder er blieb durch Übersetzungen ins Chinesische oder Tibetische erhalten. Der zweite Teil der Texte stammt von großen indischen, chinesischen, japanischen und tibetanischen Bodhisattvas, erwachten Wesen, die in der Nachfolge Buddhas lehren. Obwohl diese späteren Texte nicht vom historischen Buddha selbst stammen, sind sie wegen ihrer Schönheit und Authentizität, in der sie Buddhas Lehre zum Ausdruck bringen, mit in diesen Band aufgenommen worden. Nach buddhistischer Lehre ist Buddhaschaft nicht nur einem einzigen Menschen vorbehalten, der vor langer Zeit lebte. Illustriert wird dies durch die Geschichte eines jungen Mönchs, der wochenlang zu Füßen des Buddhas gesessen und ihn während des Zuhörens die ganze Zeit über hingerissen angestarrt hatte. Schließlich tadelte ihn der Buddha mit folgenden Worten: »Du begreifst überhaupt nicht, wovon ich spreche. Um den Buddha zu verstehen, mußt du auf das Dharma, auf die Wahrheit hören. Mich versteht, wer die Wahrheit versteht.«

Beim Lesen der Lehren in diesem Buch sollte man daran denken, daß sie nicht dazu da sind, um in irgendeine philosophische, literarische oder theologische Schublade gesteckt zu werden. Es handelt sich um Wahrheitsworte, die dem Leser ein Erwachen ermöglichen. Der Wahrheitsgehalt dieser Worte ist so groß, daß bei ihrer erstmaligen Äußerung alle anwesenden Zuhörer erweckt wurden; ihnen gingen Augen und Herz auf, und sie entdeckten eine echte innere Freiheit.

Der Leser möge sich diese Seiten in aller Ruhe zu Gemüte führen, sie mit Andacht lesen, bei ihnen verweilen, sie in sich wirken lassen, damit auch er Erweckung erfahren kann.

Möge die Wahrheit dieser Zeilen in allen Wesen transzendente Weisheit und weitherziges Mitgefühl erwecken. Möge diese Lektüre für alle segensreich sein.

JACK KORNFIELD

Spirit Rock Center

Woodacre, Kalifornien

1

Wachsamkeit

Wachsamkeit ist der Weg des Lebens.
Der Tor schläft,
als wäre er bereits tot.
Der Meister aber ist wach,
und er lebt ewig.

Er ist achtsam.
Er ist scharfsinnig.

Wie glücklich er ist!
Denn er weiß,
daß Wachsamkeit Leben bedeutet.
Wie glücklich er ist
auf dem Weg des Erwachten!

Mit großer Ausdauer
meditiert er im Streben nach
Freiheit und Frieden.

Dhammapada [A]*

* Genauere Quellenangaben befinden sich am Ende des Buches.

2

Leuchtend ist der Geist

Leuchtend ist der Geist, strahlend hell, aber er ist behindert von den Neigungen, die ihn befallen. Dies verstehen die Ungebildeten nicht ganz, und so pflegen sie nicht den Geist. Leuchtend ist der Geist, strahlend hell, und er hängt nicht ab von den Neigungen, die ihn befallen. Dies weiß der edle Nachfolger des Weges sicher; also gibt es für ihn eine Kultivierung des Geistes.

Anguttara Nikaya (nach G. Fronsdal)

3

Eine kluge Person

Eine kluge Person sollte aufrichtig und weder hochmütig noch hinterlistig, noch verleumderisch, noch gehässig sein. Eine kluge Person sollte die Übel Gier und Geiz überwinden.

Um deine Gedanken zu beruhigen, mußt du über Schläfrigkeit, Dumpfheit und Trägheit hinwegkommen. Es darf keinen Platz geben für Faulheit und keine Zuflucht zum Stolz.

Lasse dich zu keiner Lüge hinreißen, klammere dich nicht an Äußerlichkeiten. Allen Stolz mußt du durchschauen und friedlich deines Weges gehen.

Über Altes erzeuge dich nicht, auf Neues bilde dir nichts ein. Trauere keinem Verlust nach, und laß dich nicht von Begierde beherrschen.

Nach dem *Sutta Nipata* [A]

Wir sind das, was wir denken

Wir sind das, was wir denken.
 Alles, was wir sind, entsteht durch unsere Gedanken.
 Mit unseren Gedanken erschaffen wir die Welt.
 Spreche oder handle mit unreinen Gedanken,
 und das Unglück wird dich verfolgen
 wie das Rad den Ochsen, der den Karren zieht.

Wir sind das, was wir denken.
 Alles, was wir sind, entsteht durch unsere Gedanken.
 Mit unseren Gedanken erschaffen wir die Welt.
 Spreche oder handle mit reinen Gedanken,
 und das Glück wird dir auf dem Fuße folgen
 wie dein Schatten, unerschütterlich.

Wie kann ein verwirrter Verstand
 den Weg verstehen?
 Dein schlimmster Feind kann dir nicht
 soviel anhaben wie deine eigenen unkontrollierten Gedanken.
 Aber hast du sie einmal unter Kontrolle,
 so kann dir niemand behilflicher sein.
 Nicht einmal mehr dein Vater oder deine Mutter.

Dhammapada [A]