

## BUDDHISTISCHE GRUNDBEGRIFFE (LESEPROBE)

---

### VORWORT VON LAMA OLE NYDAHL

Wenn wir den Tibetischen Buddhismus mit anderen Religionen vergleichen, dann wird sofort klar, dass Buddhismus keine Frage von Glauben ist, sondern von Erfahrung. Keine Handlung wird zum Ruhm des Buddha getan, sondern um unseren eigenen Geist zu entwickeln. Die schönen Tempel rund um die Welt sind nützlich, um sich zu begeben und um zu lernen, aber der wirkliche Tempel, der errichtet werden muss, ist unser eigener Geist. Das Anwachsen unserer inneren Kraft auf dem Weg wird auch von anderen bemerkt, und wir entdecken die Fähigkeit, mehr und mehr Wesen nutzen zu können. Mit wachsender Freude entwickeln wir ein ganz natürliches Vertrauen. Der Geist ist ja in seinem Wesen raumähnlich, klar und unbegrenzt, und wie könnte man sich mit dem Wissen, dass der Ausdruck dieser Qualitäten Furchtlosigkeit, Freude und Mitgefühl ist, anders verhalten? Die Hindernisse, die uns von der Fülle dieser Erfahrung fernhalten, sind Gewohnheiten und steife Ideen, und jede buddhistische Praxis hat zum Ziel, diese begrenzenden Einflüsse aufzulösen. Lehren ohne Dogmen, häufige Meditation und bewusstes Verhalten mit Körper, Rede und Geist sind Buddhas Mittel, um die eine Erkenntnis zu erreichen, dass unser Geist immer und überall zeitloses Klares Licht ist. Die Tatsache, dass wir unsere Zukunft hier und jetzt selbst erschaffen, macht alles in unserem Leben zu einem Schritt auf dem Weg. Dann wird alles Angenehme zu einem Geschenk für andere, zu einem Überschuss, den man mit anderen teilt, und alles Schwierige wird zu einer Belehrung und Reinigung. Das Ergebnis ist jene Reife und Selbständigkeit, die das wahre Ziel von Buddhas Lehre sind.

Man kann einen guten Kuchen so oder so teilen, und er bleibt dabei gut. Dass in diesem Buch soviel nach Punkten und Klassen aufgelistet wird, darf den Leser nicht einschüchtern. Es sind keine Glaubenssysteme, die wir anzunehmen haben, sondern eine auf Erfahrung aufbauende Weise, sich den meistmöglichen Stoff anzueignen. Bitte lasst Euch davon nicht entmutigen. Die einzige Prüfung bei Buddhas Lehre ist, ob wir fähig werden besser zu leben, zu sterben und zum Besten anderer wiedergeboren zu werden.

Viel Glück dabei, Eure Hannah und Lama Ole