

**HEYNE** <

### *Das Buch*

Ganz gleich ob wir Buddhisten sind oder nicht – wir alle suchen in unserer hektischen Alltagswelt nach Gelassenheit und innerer Stärke. Mit dieser klaren Einführung in die Prinzipien der buddhistischen Lebenskunst gibt der Dalai Lama jedem, auf ganz praktische Art und Weise, ein Werkzeug an die Hand, um im Hier und Jetzt zu sein, ins spirituelle Gewahrsein einzutauchen und den inneren Ort der Ruhe und des Glücks zu finden. Indem wir die Lehren des Buddha in den heutigen Alltag übertragen, eröffnet sich der Weg zu einem erfüllten und bewussten Leben.

### *Der Autor*

TENZIN GYATSO, der 14. Dalai Lama

Das geistliche und weltliche Oberhaupt der Tibeter, wurde 1935 geboren. Nach der Besetzung Tibets durch China floh er 1959 nach Indien, wo er seitdem im Exil lebt. Seine spirituelle Arbeit, seine Bemühungen um die politische Unabhängigkeit Tibets und um dessen kulturelle und religiöse Identität sowie sein Einsatz für den Weltfrieden finden Anerkennung in der ganzen Welt. 1989 wurde er mit dem Friedensnobelpreis geehrt.

Dalai Lama

# Die Essenz der Lehre Buddhas

Aus dem Englischen übersetzt  
von Jochen Lehner

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN

Die Originalausgabe, herausgegeben von Nicholas Vreeland, erschien 2011 unter dem Titel *A Profound Mind. Cultivating Wisdom in Everyday Life* im Verlag Hodder & Stoughton, London, und bei Harmony Books, New York.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das für dieses Buch verwendete  
FSC®-zertifizierte Papier *Holmen Book Cream*  
liefert Holmen Paper, Hallstavik, Schweden.

Taschenbucherstausgabe 03/2014

Copyright © 2011 by His Holiness the Dalai Lama

Vorwort: © 2011 by Nicholas Vreeland

Nachwort: © 2011 by Richard Gere

Copyright © 2012 der deutschsprachigen Ausgabe by Lotos Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Copyright © 2014 dieser Ausgabe by Wilhelm Heyne Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Printed in Germany 2014

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München  
unter Verwendung eines Fotos von AFP/Getty Images

Herstellung: Helga Schörnig

Satz: C. Schaber Datentechnik, Wels

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-453-70247-9

[www.heyne.de](http://www.heyne.de)

# Inhalt

Vorwort von Nicholas Vreeland	7
Einleitende Worte	13
1 Spirituelle Traditionen	17
2 Die Kennzeichen des Buddhismus	31
3 Die Schulen des Buddhismus	41
4 Die vier edlen Wahrheiten	55
5 Die Rolle des Karmas	63
6 Das Wesen des Ichs	71
7 Das Hinayana-Weltbild	91
8 Die Nur-Geist-Schule	97
9 Madhyamika – der Mittlere Weg	103
10 Der praktische Aspekt des Weges	127
11 Praktische Hinweise zur Meditation	151
Nachwort von Richard Gere	165



# Vorwort





**D**er wichtigste Unterschied zwischen dem Buddhismus und den anderen großen Glaubenstraditionen der Welt könnte in seiner Darstellung unserer innersten Identität liegen. Im Buddhismus wird nicht nur die Existenz einer Seele oder eines Ichs – von Hinduismus, Christentum und Islam auf ihre je eigene Weise bekräftigt – ganz entschieden verneint, sondern der Glaube daran wird als Ursprung aller Leiden gesehen. Auf dem buddhistischen Weg geht es im Grunde darum zu erkennen, dass es ein Ich oder Selbst grundsätzlich nicht gibt, während wir zugleich bemüht sind, anderen ebenfalls zu dieser Erkenntnis zu verhelfen.

Die Nichtexistenz eines Ich-Kerns bloß äußerlich einzuräumen wird uns nicht von unseren Schwierigkeiten befreien. Wir müssen vielmehr unser Verständnis vertiefen und es durch kontemplative und logische Betrachtung stärker machen, um so zum profunden Geist zu gelangen.

Wenn sich dieser profunde Geist zum alles erkennenden Geist eines Buddha entwickeln soll, der andere auf ihrem Weg zu Erleuchtung gezielt anzuleiten vermag, braucht er als Motivation mehr als den Wunsch nach unserem eigenen Frieden.

2003 unternahm es Khyongla Rato Rinpoche, der Gründer von *Kunkhyab Thardo Ling* (»Von Befreiung Suchenden erfülltes Land«, auch *The Tibet Center* genannt), zusammen mit Richard Gere und seiner Organisation *Healing the Divide*, seine Heiligkeit den Dalai Lama nach New York City einzuladen. Sie baten Seine Heiligkeit, insbesondere auf die buddhistische Lehre der »Ichlosigkeit« einzugehen, wie sie in einem tibetischen Text aus dem siebzehnten Jahrhundert dargelegt ist. Sein Titel lautet *Wurzelveise zu den Philosophien Indiens – Das Brüllen des Löwen*, und sein Verfasser war der tibetische Gelehrte Jamyang Shepa, der einen Namen als Kenner der indischen Denkströmungen in der Blütezeit des Buddhismus besaß. Damit auch die praktische Seite angesprochen wurde, baten sie Seine Heiligkeit, darüber hinaus etwas über die in dem kurzen Werk *Sieben Punkte der geistigen Schulung* dargestellte Meditationstechnik zu sagen. Dieser aus dem zwölften Jahrhundert stammende Text wurde von dem für seine buddhistische Praxis berühmten Chekawa Yeshe Dorje verfasst.

Ein paar Jahre später, nämlich 2007, luden Khyongla Rato Rinpoche und Richard Gere seine Heiligkeit erneut nach New York ein, und diesmal sollte es um das *Diamant-Sutra* gehen (der vollständige Titel lautet *Diamant-schneider der vollkommenen Weisheit*), eine klassische Lehrrede des Buddha, die davon handelt, dass alle Dinge ohne ein in ihnen selbst liegendes Sein, ohne Eigenexistenz sind. Im Rahmen dieses Besuchs ging der Dalai Lama

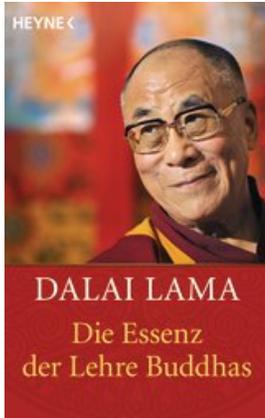
auch auf die *Siebzig Verse über die Leerheit* ein, einen aus dem zweiten Jahrhundert stammenden Text des buddhistischen Philosophen Nagarjuna, der es nach Ansicht vieler wie kein anderer verstand, die oftmals schwer zugänglichen und paradox erscheinenden Lehren des Buddha über die Leere oder Leerheit zu verdeutlichen.

Bei allen diesen Vorträgen legte es Seine Heiligkeit darauf an, die Zuhörer nicht nur Schritt für Schritt durch die Vielschichtigkeit der buddhistischen Leerheits-Lehre zu führen, sondern ihnen auch zu zeigen, wie sie diese Lehren aktiv in ihrem Leben umsetzen können. Diese Lehren müssen gelebt werden, nur so können sie tiefgreifende Veränderungen in der Wahrnehmung unserer selbst und unseres Lebens bewirken.

Aus all diesen von Geshe Thupten Jinpa so wunderbar übersetzten Vorträgen ist das vorliegende Buch entstanden. Mit ihm verbindet sich die Hoffnung einer Vertiefung unseres Verständnisses für die buddhistische Lehre der Ichlosigkeit und ihre Bedeutung für ein sinnerfülltes und glückliches Leben.

Allen, die mir beim Erarbeiten dieses Buchs geholfen haben, möchte ich meinen tiefen Dank aussprechen. Sollten Sie beim Lesen auf Fehler stoßen, so bin ich allein dafür verantwortlich.

*Nicholas Vreeland*



Dalai Lama

**Die Essenz der Lehre Buddhas**

Taschenbuch, Broschur, 176 Seiten, 11,8 x 18,7 cm  
ISBN: 978-3-453-70247-9

Heyne Spiritualität und Esoterik

Erscheinungstermin: Februar 2014

Die populäre Einführung in die buddhistische Lebenskunst

Klar und verständlich führt der Dalai Lama in die buddhistische Lehre ein und eröffnet praktische Wege für alle, die Gelassenheit und inneren Frieden suchen. Wer diese einfachen, aber bewährten Grundsätze des Dalai Lama übernimmt und nach ihnen lebt, der lebt auch in Harmonie mit sich und seinen Mitmenschen – dies ist die Essenz der Lehre Buddhas.

 [Der Titel im Katalog](#)