

Die Freiheit entdecken

Yoga - Vipassana

Ruth Kölling - Wolfgang Presser

Buddhas Tausend Gesichter – Legenden und Lehren Erleuchteter

Geschichten buddhistischer Heiliger – wozu?

Diese Frage stellt [Fred von Allmen](#) seinem neuen Buch „[Buddhas Tausend Gesichter – Legenden und Lehren Erleuchteter](#)“ nicht zu Unrecht voran.

Wozu sollten wir heute noch so etwas Anachronistisches wie alte Legenden und Geschichten brauchen? Was sollten wir daraus lernen können? Welche Bedeutung hat das für unser Leben heute?

- Inspiration und Hingabe
- Vertrauen und Vertrautheit mit der Tradition in der wir üben, EingebundenseinDieses Gefühl von



Eingebundensein und Vertrauen gibt uns

die

Inspiration, die Kraft und die Ausdauer, die nötig sind, um die Schwierigkeiten und Durststrecken, wie sie uns immer wieder begegnen, überwinden oder auflösen zu können und uns langfristig in unserer Praxis zu verwurzeln.

- Doch auch in diesen Legenden und Lehren geht es um den Weg zu Glück und Befreiung – eine Praxis, wie sie der Buddha und die Meisterinnen und Meister der letzten Jahrtausende gelehrt und gelebt haben. Es geht ihnen um das, was heute noch genauso wesentlich ist: das verstehen der Vergänglichkeit aller Dinge des Daseins, das verstehen des Leidens, das durch festhalten an vergänglichem entsteht und durch verlangen nach immer mehr, Höher, Besser und Schneller, nach immer mehr Gütern, mehr Spaß, mehr angenehmen Erfahrungen.
- Inspirierende Beispiele für Heldenreisen nach Joseph Campbell
- Fred hatte das Glück durch 2 Lehrer, Geshe Rabten und Anagarika Munindra, direkten Zugang zu authentischer buddhistischer Praxis zu erhalten, zu einer Zeit zu der es ausgesprochen exotisch und ungewöhnlich war dem einen Wert beizumessen.
- Gelegenheit zu fragen was inspiriert mich, was ist mir wichtig, was tue ich dafür, was bin ich bereit zu investieren?
- Welche Menschen begeistern mich?
- Immer wieder wird die Verbindung zu unserem Leben, unseren Themen und Herausforderungen hergestellt. Aus einer anderen Zeit dringen die immer gleichen menschlichen Fragen zu uns herüber, Befreiung bleibt aktuell so lange es Menschen gibt. Das Potential das die im Buch gezeichneten Menschen zur Entfaltung bringen liegt auch in uns. Welche Wege stehen uns in unserer Zeit offen? Wir sind jetzt die Menschen die den Unterschied machen. Lassen wir uns von den Menschen die vor uns auf dem Weg zur Befreiung unterwegs waren inspirieren, was wird unser Beitrag sein?
- Fred beschreibt Personen die konsequent unterwegs waren um dem zutiefst menschlichen Bedürfnis gerecht zu werden das Leben zu verstehen, und ein gutes Leben zu leben.
- Fred erzählt auch ausführlich von Frauen die diesen Weg beschritten haben, von der ersten Sangha der Frauen bis zu den furchtlosen, weisen Frauen des Himalaya, keine Selbstverständlichkeit in der männlich dominierten Geschichte des Buddhismus.



Die Legenden reichen vom historischen

Buddha über seine ersten Schüler, Ananda, Sariputta, Mogallana, Mahakassapa über die großen Meister des Mitgeföhls (Asanga, Shantideva, Atisha) bis zu bedeutenden Lehrern der Gegenwart wie Ajahn Mun, Geshe Rabten und Anagarika Munindra. Ihre verschiedenen Wege gekennzeichnet durch die Unerschütterlichkeit eines Berges bis zur unbeschwerten Hingabe auf dem Weg, so viele Wege wie Menschen.

- Zentrale Begriffe der Lehre, wie Vergänglichkeit, Unzulänglichkeit, Nicht-Faßbarkeit der Natur des Daseins tauchen immer wieder auf, das hebt die Geschichten unter anderem ab von reinen Märchen und macht sie zu Angeboten unsere Möglichkeiten zu nutzen.
- Beim Lesen die Gefahr des Ausschleichens weil diese Schilderungen oft so jenseits unseres Erlebens zu sein scheinen und dann noch die Wunder....Inspirierend bleibt die Entschlossenheit und die Aufforderung uns so zu akzeptieren wie wir sind und gleichzeitig, fast ein unlösbarer Widerspruch, zu erkennen, dass Wachstum, Befreiung möglich sind.
- Der Weg mag uns schockieren, überfordern ist aber eindeutig beschrieben, also können wir uns entspannen – es braucht einfach Achtsames Gewahrsein zur Erforschung von Herz und Geist.

Spirituelle Praxis bedeutet also: ein lebenslanges Bestreben, aus der selbstzentrierten Enge auszusteigen und eine viel offenere und weitere innere Haltung einzunehmen – eine altruistische Perspektive, die möglichst viele oder gar alle Menschen, Lebewesen, Lebensformen miteinschließt. Wenn uns das Schritt für Schritt gelingen soll, brauchen wir viel, sehr viel Achtsamkeit, um uns immer wieder daran zu erinnern.