

## Die 10 Vollkommenheiten - Literaturliste

---

### **"Wie Siddhartha zum Buddha wurde" von Thich Nhat Hanh**

Dieses Buch ist in etwa meine geläufigste Standardempfehlung. Es beinhaltet die Lebensgeschichte des Buddhas in Roman / Erzählungsform - wunderschön geschrieben von einem der bedeutensten Gelehrten und Meditationslehrer unserer Zeit. Die Kapitel sind angenehm klein und man kann Schritt für Schritt in den Fußstapfen des Buddhas folgen - und auf diesem erzählerischen Weg ganz nebenbei und sanft eine Einführung in den Buddhismus erhalten.

---

### **"Was der Buddha lehrt" von Walpola Rahula**

Dieses Buch bietet eine gute Übersicht und Einführung in den Theravada-Buddhismus - inklusive einiger Lehrreden des Buddhas. Im Vergleich zu der erzählerischen Einführung von Thich Nhat Hanh (Wie Siddhartha zum Buddha wurde) ist dieses Buch eine klare, systematische Einführung in den Buddhismus. Dieses Buch gibt es leider nicht mehr in neueren Auflagen, daher ist der Preis glaube ich so hoch. Aber zum Glück gibt es das Buch kostenlos und legal als PDF zum herunterladen.

[Link: www.bodhiblog.net/wp-content/uploads/2016/07/was\\_der\\_buddha\\_lehrt.pdf](http://www.bodhiblog.net/wp-content/uploads/2016/07/was_der_buddha_lehrt.pdf)

---

### **„Die Jünger Buddhas. Leben, Werk und Vermächtnis der vierundzwanzig bedeutendsten Schüler und Schülerinnen des Erwachten.“ von Nyanaponika Thera / Hellmuth Hecker / Bhikkhu Bodhi (Hrsg.)**

Dieses Buch stellt die bekanntesten Schülerinnen und Schüler des Buddhas vor - wie haben sie sich auf den spirituellen Weg begeben? Was waren ihre größten Stärken? Dieses Buch gibt es kaum noch auf deutsch - aber eventuell wird es bald im Jhana-Verlag neu aufgelegt. Vielleicht lohnt es sich daher zu warten. Leider weiß ich nicht, wie gut die deutsche Version zu lesen ist - wer gute Englischkenntnisse hat, dem empfehle ich die englische Version von Herausgeber Bhikkhu Bodhi: „Great Disciples of the Buddha: Their Lives, Their Works, Their Legacy“

---

### **"Die weibliche Seite des Buddha: Ein Lesebuch" von Agnes Pollner**

In allen buddhistischen Traditionen werden die Lebensgeschichten derjenigen, die den Weg zum Erwachen vorausgegangen sind, eifrig gelesen, erzählt und studiert. Aber wo sind die Ahninnen, die Lehrerinnen und weiblichen Vorbilder? In den Texten, die in den buddhistischen Zentren in Ost und West rezitiert werden, sucht man sie meist vergeblich. Und doch gab - und gibt - es sie, die Frauen auf dem Weg zum Buddha. Die Meditationslehrerin Agnes Pollner hat inspirierende Geschichten über Frauen aus allen buddhistischen Traditionen gesammelt und in eine Form gebracht, dass sie heute zu uns sprechen können. Die Lebens- und Erfahrungsgeschichten geben einen spannenden Überblick über das Wirken und die Weisheit buddhistischer Lehrerinnen. Diese Sammlung lädt auf unterhaltsame und anregende Weise auch zum Vorlesen und Weitererzählen ein.

---

**Venerable Acariya Mun Bhuridatta Thera, A Spiritual Biography**

Dieses Buch gibt es nur auf englisch. Es ist die Biografie eines Mönches und Meditationsmeisters aus Thailand - u.a. Lehrer von Ajahn Chah, der wiederum später der Lehrer von Ajahn Brahm war (falls das jemandem etwas sagt). Dieses Buch ist ziemlich speziell, da es einen extrem strengen, disziplinierten und kompromisslosen Mönch beschreibt, der durch seine Willenskraft und Kompromisslosigkeit sein Leben so weit wie möglich dem Dharma und der Meditation gewidmet hat. Dieses Buch ist nicht als direkt nach zu ahmendes Vorbild für jemanden gedacht, der voll im Leben steht - aber es ist ein eindrucksvoller Einblick in die Lebensweise der sogenannten "Wald-Mönche" - Mönche, die sich auch heute noch daran üben, wie zu Buddhas Zeiten als wahrhafte "Hauslose" in den Urwäldern Thailands zu leben und zu meditieren. Ich kann das Buch jedem empfehlen, der sich schon ein bisschen mit dem Theravada-Buddhismus beschäftigt hat und Lust hat auf einen Einblick in die abenteuerliche Praxis mutiger und willensstarker Mönche in den Wäldern Thailands. Da diese Biografie zeitlich recht "Jung" ist, bekommt man hier einen Einblick, wie wohl auch das Leben zu Buddhas Zeiten gewesen sein muss. Das romantische Bild der umherwandernden Mönche und Nonnen wird ein bisschen mit der harschen Realität des Lebens im Urwald abgeglichen: Regen, Hitze, Kälte, Tiger, Elefanten, Konfrontation mit Ängsten, zu Fuß durch unwegsames Gelände, tägliche Almosengänge und alles in Verbindung mit der Hauppraxis der Meditation und der Geistesschulung - kein einfaches Leben, aber in dieser Form auch nicht für jeden Mönch / Nonne / Übenden geeignet. Aber auf jeden Fall ein beeindruckendes Beispiel für Tatkraft, Willenskraft und Energie :)

---

**"Mein Leben ist meine Lehre: Autobiographische Geschichten und Weisheiten eines Mönchs" und "Der Duft von Palmenblättern. Erinnerungen an schicksalhafte Jahre" je von Thich Nhat Hanh**

Dies sind biografische Bücher von Thich Nhat Hanh, die seinen Lebensweg und seinen Umgang mit schwierigen und schmerzvollen Situationen zeigen. Wie alle Bücher von Thich Nhat Hanh, beinhalten sie neben diesen Erzählungen aus seinem Leben auch immer Unterweisungen und Inspirationen zur Alltagspraxis.

---

**"Meine spirituelle Autobiographie" vom 14. Dalai Lama**

Der Dalai Lama, geistliches und weltliches Oberhaupt der Tibeter und Vorbild für Millionen von Menschen aller Konfessionen, schaut zurück auf sein Leben: auf seine Kindheit, seine Auffindung, seine Lehrzeit, seine Begegnungen. Dabei gewährt er neben dem Einblick ins Persönliche auch einen Ausblick auf die Fragen der Zukunft.

---

**„Zuflucht zur Geduld“ und „Healing Anger: The Power of Patience from a Buddhist Perspective“ und „Be Angry! Die Kraft der Wut kreativ nutzen“ vom 14. Dalai Lama**

Hier ein paar Bücher zum Thema Geduld und Ärger von S.H. dem Dalai Lama.

---

**„Ärger: Befreiung aus dem Teufelskreis destruktiver Emotionen“ und „Umarme deine Wut“ von Thich Nhat Hanh**

Zwei bekannte Bücher von Thich Nhat Hanh zu den Themen Geduld, Ärger und Umgang mit destruktiven Emotionen.

---

**„Vollkommen unvollkommen: Zehn Qualitäten, die das Beste in uns zum Vorschein bringen“ von Marie Mannschatz**

Ein weiteres Buch, welches die 10 Vollkommenheiten und damit verbundene Übungen vorstellt.

---

**„Meditation für Anfänger: mit 6 geführten Audio-Meditationen für Einsicht, innere Klarheit und Mitempfinden“ von Jack Kornfield**

Ein kleines Büchlein mit den Grundlagen der Meditation und einer Audio-CD mit geleiteten Meditationen. Wir haben die letzten Wochen von so viel großen und weit entfernten Zielen gesprochen, dass es vielleicht gut ist, sich wieder auf das Hier und Jetzt zu besinnen und zu schauen, wo wir gerade stehen - sich nicht übernehmen, aber mit geschickter Geduld am Ball bleiben. Falls also jemand sich noch weiter mit den Anfängen in der Meditation auseinandersetzt oder einfach besser meditieren kann, wenn es eine Anleitung gibt, dann empfehle ich dieses Buch sehr warm. Geleitete Meditationen können uns dabei helfen, in die Routine und Stabilität einer regelmäßigen Meditationspraxis hineinwachsen zu können. Und dann kann man nach und nach auch üben, ohne Anleitung aus sich selbst heraus die Meditation durchzuführen - denn Ziel ist ja schon, den Geist selbst zu meistern und diese Aufgabe nicht gänzlich der CD zu überlassen. Aber wir dürfen uns die Zeit nehmen, die wir dazu brauchen - solange der Baum wächst, ist es nicht so wichtig, wie schnell er wächst :)

---

**„Es ist nie zu spät: Ein aktueller Reiseführer für den Weg des Bodhisattva“ von Pema Chödrön**

Dieses Buch befasst sich mit dem traditionellen Text „Bodhicharyavatara“ - dem Weg des Bodhisattvas, geschrieben von Shantideva. SH der Dalai Lama sagt oft zu diesem Text „Das, was ich an Verständnis zu Mitgefühl und dem bodhisattva-Weg entwickeln konnte, habe ich diesem Text zu verdanken.“ Wer lieber direkt vom Dalai Lama Erläuterungen zu diesem Text hören möchte, kann im Internet nach Vorträgen vom Dalai Lama zum Bodhicharyavatara suchen - der Dalai Lama hat bereits sehr oft, diesen Text als Grundlage für Vorträge genommen.

---

**„Als Buddha einst ein Löwe war: Geschichten für Kinder“ und „Als der Buddha einst ein Räuber war“ von Andrea Liebers sowie „Als Buddha noch ein Elefant war“ von Mark W. McGinnis**

Diese Bücher sind eher für Kinder geschrieben, basieren aber auf den „Jataka“ Geschichten - den Erzählungen des Buddhas, in denen er aus seinen vorherigen Leben erzählt, in denen er als Bodhisattva in unterschiedlicher Gestalt (Mensch, Tier usw. ) die vielen guten Herzensqualitäten kultivierte. Die Geschichten lesen sich ein wenig wie das, was in unserem Kulturkreis Fabeln genannt wurden. Zwei kostenlose Ebooks gibt es von Buddhanet.net [Teil 1](#) und [Teil 2](#)

**„Wahre Liebe - Der buddhistische Weg, mit sich selbst und anderen glücklich zu leben“ von Sharon Salzberg**

In „Wahre Liebe“ fasst Sharon Salzberg ihre Erfahrung in einem Drei-Schritte-Programm zusammen, mit dem es gelingt, wirkliche Herzenswärme zu entwickeln. Sie verbindet die Weisheit des Buddhismus mit der Lebenswirklichkeit der Menschen und erklärt, wie Selbstakzeptanz und Liebe im Alltag und in der Partnerschaft entwickelt werden können.

---

**"Metta Meditation: Buddhas revolutionärer Weg zum Glück" von Sharon Salzberg**

In diesem Buch ist auch das Metta-Sutta - die Lehrrede von der Liebenden Güte - mit abgedruckt. Das Buch bietet einen sehr guten Überblick über die Praxis von Metta / Liebender Güte. Auf Amazon kann man auch einen Klick ins Buch tätigen und sich das Inhaltsverzeichnis anschauen :)

---

**"Wenn alles zusammenbricht: Hilfestellung für schwierige Zeiten" von Pema Chödrön**

Pema Chödröns Ratschläge sind mitunter von provokativer Direktheit und fordern den Leser auf, sich voller Neugier in das weite Feld seiner Schwierigkeiten vorzuwagen. Chödrön ermutigt ihn dabei durch die offenherzige Schilderung ihrer eigenen schmerzhaften Erfahrungen und die zuversichtliche Botschaft, dass Gelassenheit lernbar ist. Belohnt wird der mühsame Weg mit der Erkenntnis, dass Glück und Zufriedenheit der wahren Natur des Menschen entsprechen.

---

**„In den Worten des Buddhas“ von Bhikkhu Bodhi**

Die umfangreichen Übersetzungen und Essays von Bhikkhu Bodhi sind in allen buddhistischen Schulen und darüber hinaus hoch anerkannt. Im vorliegenden Buch präsentiert er ausgewählte Lehrreden des Buddha aus dem Pâli-Kanon, den frühesten Aufzeichnungen der Aussagen des Buddha, die in zehn thematisch gegliederte Kapitel unterteilt sind. Damit eröffnet dieses Werk den Lesern das volle Spektrum an Themen der buddhistischen Lehrreden, beginnend beim Familienleben und dem guten sozialen Miteinander, bis hin zur Lösung von allen Fesseln, zum Pfad der Befreiung von allem Leiden. Jedem Kapitel ist eine präzise und informative Einleitung vorangestellt, die den Leserinnen und Lesern ein tieferes Verständnis der darauf folgenden Texte ermöglicht. Selbst jene, die noch wenig mit der Lehre des Buddha vertraut sind, bekommen durch dieses Buch eine Vorstellung davon, von welcher zeitlosen Bedeutung die Lehre des Buddha für die Befreiung von allem Leiden ist. Als Ganzes betrachtet sind diese Texte eloquente Aussagen über den tiefen Wahrheitsgehalt der Lehren des Buddha. Sie weisen den Weg zu einem zeitlosen und lebenswichtigen Pfad. Schüler und Suchende werden in dieser systematischen Präsentation ein unverzichtbares Werk zum Studium der Lehre des Buddha finden.