

35 Sätze und Zitate von Buddha



11.5.2026

1. Die rechte Balance

- Spannst du eine Saite zu stark, wird sie reißen.
Spannst du sie zu schwach, kannst du nicht auf ihr spielen.

2. Die rechte Meditations-Praxis

- Nimm dir jeden Tag die Zeit, still zu sitzen und auf die Dinge zu lauschen.
Achte auf die Melodie des Lebens, welche in dir schwingt.
- Lass deinen Geist still werden wie einen Teich im Wald.
Er soll klar werden, wie Wasser, das von den Bergen fließt.
Lass trübes Wasser zur Ruhe kommen, dann wird es klar werden
und lass deine schweifenden Gedanken und Wünsche zur Ruhe kommen.
- Verweile nicht in der Vergangenheit, träume nicht von der Zukunft.
Konzentriere dich auf den gegenwärtigen Moment.
- Nicht außerhalb, nur in sich selbst soll man den Frieden suchen.
Wer die innere Stille gefunden hat, der greift nach nichts,
und er verwirft auch nichts.
- Es gibt eine Vollkommenheit tief inmitten allem Unzulänglichen.
Es gibt eine Stille, tief inmitten aller Ratlosigkeit.
Es gibt ein Ziel, tief inmitten aller weltlichen Sorgen und Nöte.
- Das Geheimnis des außerordentlichen Menschen
ist in den meisten Fällen nichts als Konsequenz.

3. Die rechte Alltags-Praxis (Rechtes Tun)

- Gut zu reisen ist besser als anzukommen.
- Ein süßes Wort erfrischt oft mehr als Wasser und Schatten.
- Der Weg liegt nicht im Himmel. Der Weg liegt im Herzen.
- Wer liebt, vollbringt selbst Unmögliches.
- Alle Menschen sind eins. Was sie unterscheidet, ist der Name, den man ihnen gibt.
- Das Glück liegt in uns, nicht in den Dingen.
- Es nützt nichts, nur ein guter Mensch zu sein, wenn man nichts tut!
- Unsere Verabredung mit dem Leben findet im gegenwärtigen Augenblick statt.
Und der Treffpunkt ist genau da, wo wir uns gerade befinden.
- Gehe ganz in deinen Handlungen auf und denke, es wäre deine letzte Tat.
- Der Zimmermann bearbeitet das Holz.
Der Schütze krümmt den Bogen. Der Weise formt sich selbst.
- Betrachte den, der deine Fehler dir enthüllt,
als erzähle er dir von einem verborgenen Schatz;
denn auf den Bergspitzen des Stolzes können die Wasser der Liebe sich nicht halten.
Nur in den tiefen Tälern der Demut
sammeln sich alle Ströme der Liebe zu unerschöpflichen Seen.
- Lerne loszulassen. Das ist der Schlüssel zum Glück.
- Das beste Gebet ist Geduld.

4. Die rechte Erkenntnis und Erfahrung

- Es gibt keinen Weg zum Glück. Glücklich-sein ist der Weg.
- Die edelste Art, Erkenntnis zu gewinnen, ist die durch Nachdenken und Überlegung. Die einfachste Art ist die durch Nachahmung und die bitterste Art ist die durch Erfahrung.
- Die Lehre gleicht einem Floß, das man benutzt, um über einen Fluss ans andere Ufer überzusetzen, das man aber zurücklässt und nicht mehr mit sich herumschleppt, wenn es seinen Zweck erfüllt hat.
- Du wirst morgen sein, was du heute denkst.
- Wir sind das, was wir denken. Alles was wir sind, entsteht mit unseren Gedanken. Mit unseren Gedanken erschaffen wir die Welt. Sprich und handle mit reiner Gesinnung und Glück wird dir folgen wie dein unteilbarer Schatten.
- Das Leben ist kein Problem, das es zu lösen, sondern eine Wirklichkeit, die es zu erfahren gilt.

5. Die rechte Vermittlung

- Niemand rettet uns, außer wir selbst. Niemand kann und niemand darf das. Wir müssen selbst den Weg gehen.
- Glaube nichts auf bloßes Hörensagen hin; glaube nicht an Überlieferungen, weil sie alt sind. Glaubst den Schriften nicht, glaubst den Lehrern nicht, glaubst auch mir nicht. Glaubst nur das, was ihr selbst sorgfältig geprüft und als euch selbst und zum Wohle dienend anerkannt habt.

6. Der rechte Umgang mit Leiden

- Der Mensch leidet, weil er Dinge zu besitzen und zu behalten begehrt, die ihrer Natur nach vergänglich sind.
- Nur wenige sehen ein, dass Dulden geduldig macht.
- Alles ist vergänglich und deshalb leidvoll.
- Nicht durch Feindschaft kommt Feindschaft zu Ende, durch Freundschaft kommt Feindschaft zu Ende.
- Jedes Leben hat sein Maß an Leid. Manchmal bewirkt eben dieses unser Erwachen.
- Was wird, vergeht.
- Der erste Pfeil ist dein körperlicher Schmerz - er ist unvermeidlich. Aber der zweite Pfeil ist dein Widerstand, deine Wut, deine Angst. Diesen zweiten Pfeil kannst du vermeiden.