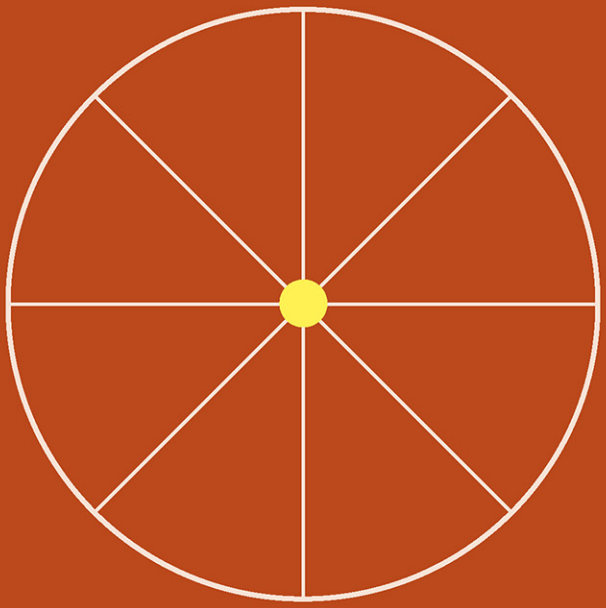


Torsten Steen

Die Mitte finden

Der edle achtgliedrige Pfad bei Buddha und Rudolf Steiner

INFO3 VERLAG

Torsten Steen

Die Mitte finden

Der edle achtgliedrige Pfad
bei Buddha und Rudolf Steiner

Torsten Steen
Die Mitte finden
Der edle achtgliedrige Pfad bei Buddha und Rudolf Steiner

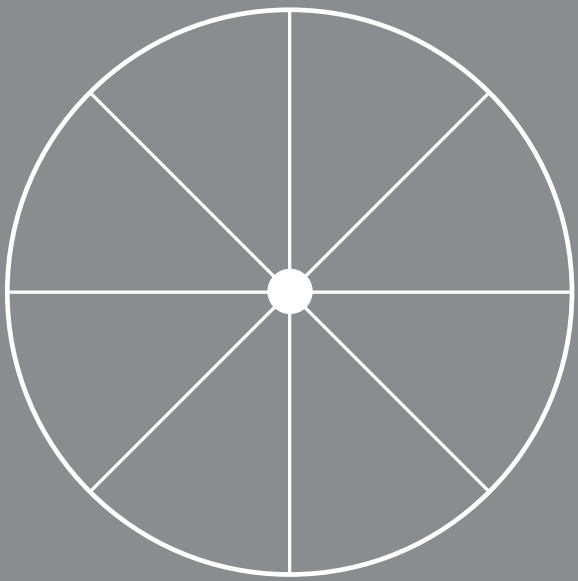
ISBN 978-3-95779-254-9

Erste Auflage 2026

© Info3 Verlagsgesellschaft Brüll & Heisterkamp KG,
Frankfurt am Main 2026

Umschlaggestaltung: Frank Schubert, Frankfurt am Main
Satz: Frank Schubert, Frankfurt am Main
Druck: Jelgavas tipogrāfija, Jelgava, Lettland

Info3 Verlag
Kirchgartenstraße 1, 60439 Frankfurt am Main
Tel. 069 58 46 47, E-Mail: vertrieb@info3.de
www.info3.de



Torsten Steen

Die Mitte finden

Der edle achtgliedrige Pfad bei Buddha und Rudolf Steiner

INFO3 VERLAG

Inhalt

Einleitung 9

Der Edle achtgliedrige Pfad 19

1. Rechte Sichtweise *(Sammā diṭṭhi)* 20

2. Rechte Motivation *(Sammā sankappa)* 34

3. Rechte Rede *(Sammā vāca)* 42

4. Rechtes Handeln *(Sammā kammanta)* 51

5. Rechter Lebenserwerb *(Sammā ājîva)* 64

6. Rechtes Bemühen *(Sammā vayama)* 75

7. Rechte Achtsamkeit *(Sammā sati)* 88

8. Rechte Sammlung *(Sammā samādhi)* 105

Dimensionen des Pfades 123

Der Einsichtsdialog 127

Das Gesetz der bedingten Entstehung 131

Einige Bemerkungen zum Rätsel des Ich 139

Berührung mit dem Göttlichen? 151

Aufgaben 153

Anhang: Texte von Rudolf Steiner zum Pfad 157

Quellen und Literatur 173

Der Zimmermann bearbeitet das Holz.
Der Schütze krümmt den Bogen.
Der Weise formt sich selbst.

Buddha

Heute ist die Menschheit darauf angewiesen, nach und nach diesen achtgliedrigen Pfad geistig-seelisch sich anzueignen.

Rudolf Steiner[1]

1 Rudolf Steiner: GA 114, S. 163.

Einleitung

Wenn wir uns nach Wegen umsehen, die uns in unserer hoch beschleunigten Welt helfen, unseren Alltag bewusster und erfüllter zu leben, dann werden wir auch auf die eine oder andere Weise mit dem Thema Achtsamkeit in Berührung kommen und auf meditative Praktiken stoßen. Je nach Quelle kann vieles dabei auf den ersten Blick überzeugend und einleuchtend wirken, doch muss es sich auch im Alltag bewähren. Dazu braucht es Geduld und Wege, die erprobt sind und auf Erfahrung bauen.

Für den Buddha war es keine philosophische Frage, ob Spiritualität im Alltag überhaupt realistisch zu verwirklichen ist. Er hat sein Leben lang sehr konkrete, selbst erprobte und teilweise erstaunlich differenzierte Empfehlungen dazu gegeben, die sich gesamthaft im *achtgliedrigen Pfad* zusammenfassen lassen.

So wie sich in den verschiedenen Regionen Asiens unterschiedliche Traditionslinien des Buddhismus entwickelt haben, scheint sich in der Gegenwart auch im Westen langsam eine neue Form des Buddhismus zu bilden. Eine, die dem westlichen, an der Naturwissenschaft geschulten Bewusstsein angepasst ist.

In diesem Zusammenhang hat, vielleicht überraschend, auch Rudolf Steiner seinen Platz. Wenn ich im Folgenden die acht Übungsfelder von Buddhas Pfad durchgehe, referiere ich traditionelle buddhistische Praktiken. Dazu nehme ich aber auch Rudolf Steiners Kommentare zu den acht Übungsfeldern auf, da diese durch ihren eigenverantwortlichen Ansatz einen klaren Gegenwartsbezug vermitteln und dadurch als Anregung zu neuen Lesarten des Pfades dienen können. Ich hoffe so, dass gerade im Gespräch der unterschiedlichen Ansätze jede Leserin, jeder Leser aus der eigenen Lebenswirklichkeit heraus etwas finden wird und im eigenen Leben fruchtbar machen kann.

Dies ist auch als Brückenschlag zu verstehen, der sichtbar machen soll, dass sich Anthroposophie und Buddhismus in einem spezifischen Feld begegnen können: dem Feld der inneren Arbeit. Der achtgliedrige Pfad ist sowohl für viele Buddhisten als auch für viele Anthroposophen Inhalt einer dauernden Praxis.

Der Pfad Buddhas

Werfen wir zunächst einen Blick auf Buddhas vor 2500 Jahren gegebene Hinweise. Bereits damals beschrieb der Buddha die ganz normalen Nöte des Zeitgenosseseins: innere Leere, Stress, Unzufriedenheit, Schmerz, Belastungen verschiedenster Art. Der Buddha setzt genau hier an und erklärt, dass er einen Weg der Heilung dieser Zustände gefunden habe: die so genannten „Vier

Edlen Wahrheiten“. In extremer Verkürzung können diese folgendermaßen zusammengefasst werden: Nachdem Buddha zunächst das Vorhandensein von Not[2] feststellt (erste Wahrheit) und deren Ursachen untersucht (zweite Wahrheit), stellt er die Möglichkeit zum Auflösen derselben in Aussicht (dritte Wahrheit). Schließlich entwickelt er einen detaillierten Weg, der zeigt, wie das geht: den Edlen Achtgliedrigen Pfad (vierte Wahrheit). Dieser wird durch das bekannte Bild eines Rades, dessen acht Speichen alle zur selben Mitte führen, veranschaulicht – ein gängiges Symbol des Buddhismus überhaupt.

Dieser Pfad setzt sich damit auseinander, wie ich mit meinen Wahrnehmungen umgehe, mit meinen Absichten, mit den Mitmenschen, meinen Handlungen, mit meinem Beruf, meinen Gewohnheiten, meiner Aufmerksamkeit und meiner Sammlung.

All das sind letztlich ganz pragmatische, alltägliche und aktuelle Fragen. Es geht darum, sich in alle Lebensbereiche auf eine solche Weise hineinzustellen, dass sich unbefangenes, waches Wahrnehmen und nach und nach immer tieferes, einfühlsames Verständnis entwickeln können. Eine tiefe Transformation von innen wird möglich. Auf diesem Wege ist es, gemäß Buddha, realistisch, innere Ruhe, Frieden und echte Freiheit zu erlangen.

Irgendwelche weltanschauliche, religiöse oder besondere buddhistische Annahmen oder Autoritäten werden nicht vorausgesetzt. Die einzelnen Übungsfelder

2 Das Pali-Wort *„dukkha“* wird normalerweise als „Leiden“ übersetzt, was aber der ursprünglichen Bedeutung nicht voll entspricht. Das gilt wohl auch für das Wort „Not“, doch scheint es mir etwas näher am Gemeinten.

sind selbstevident, sie rechnen mit voller Bewusstseinsklarheit in der inneren und äußeren Beobachtung und mit voller Autonomie und Mündigkeit des Handelns. So wirken diese 2500 Jahre alten Inhalte erstaunlich modern.[3]

Der achtgliedrige Pfad bei Rudolf Steiner

Rudolf Steiner hat bereits 1904 Buddhas Pfad in den anthroposophischen Schulungsweg aufgenommen.[4] Er begründet diesen Schritt, indem er erklärt:

> „Doch handelt es sich hier nicht darum, ‚Buddhismus' zu lehren, sondern Entwicklungsbedingungen zu schildern, die aus der Geisteswissenschaft selbst sich ergeben. Dass sie mit gewissen Lehren des Buddha übereinstimmen, kann nicht hindern, sie an sich für wahr zu finden."[5]

Bisher sind Steiners diesbezügliche, durchaus eigenständige Ansätze unter Buddhisten praktisch komplett unbekannt und auch in der anthroposophischen Literatur eher schwach vertreten. Vereinzelt haben

3 Für ein grundlegendes Studium des achtfachen Pfades aus buddhistischer Sicht empfehle ich Helmuth Hecker, Bhikkhu Bodhi, Thich Nhat Hanh sowie Maren Schneider. Alle vier Grundwerke sind im Literaturverzeichnis zu finden.

4 In Form von Aufsätzen in der Zeitschrift *Luzifer-Gnosis*, die später im Buch *Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten* (GA 10) zusammengefasst wurden.

5 Rudolf Steiner: GA 10, S.94.