

HEYNE <

Das Buch

Auch wenn es uns nicht immer bewusst ist: Unser heutiger Alltag ist turbulent und kräfteeraubend. Für viele von uns geht es nicht mehr um die Frage, *ob* wir gestresst und emotional überlastet sind, sondern nur noch *wie sehr*. Genau hierfür hat Buddha bereits vor langer Zeit die Lösung gefunden. Aber können wir diese Lösung überhaupt auf das moderne Leben übertragen?

»Wir können!«, zeigt Thomas Hohensee – egal ob und welcher Religion oder Weltanschauung wir uns zurechnen. Aus uralter buddhistischer Weisheit lässt der Autor eine einfache zeitgemäße Formel entstehen: 10 konkrete Dinge, die zu Gelassenheit, Leichtigkeit und Freude führen und die jeder im eigenen Leben unmittelbar umsetzen kann.

Der Autor

Thomas Hohensee ist ein erfolgreicher Autor, Life-Coach und Seminarleiter. Nach einer ersten Karriere als Volljurist hat er mehrere Bestseller geschrieben, darunter »Gelassenheit beginnt im Kopf« und »Glücklich wie ein Buddha«, die bereits in sieben Sprachen übersetzt wurden. Sein Ziel ist es, möglichst vielen Menschen den Weg zu einem glücklichen und erfüllten Leben zu zeigen.

Thomas Hohensee

**10
DINGE,
DIE JEDER VON
BUDDHA
LERNEN KANN**

Mehr Gelassenheit, Glück
und Liebe ins Leben bringen

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese
nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum
Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Taschenbucherstausgabe 05/2019

3. Auflage

Copyright © 2016 by Lotos Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

Copyright © 2019 dieser Ausgabe by Wilhelm Heyne Verlag,
München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Redaktion: Dr. Diane Zilliges

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München,

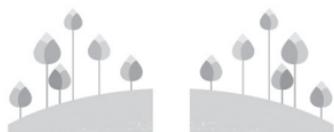
unter Verwendung eines Motivs von © baifun / shutterstock

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-453-70370-4

www.heyne.de

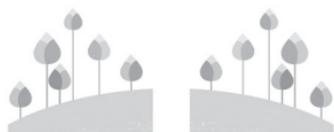


INHALT

| | |
|---|----|
| Zeitlose Weisheiten für alle | 9 |
| 1 Das wahre Glück für möglich halten. | 13 |
| Vom verzweifelten Königssohn zum glücklichsten Lehrer der Welt | 13 |
| Jeder Mensch kann glücklich sein | 16 |
| Der Weg steht allen offen | 19 |
| 2 Der inneren Weisheit folgen | 23 |
| Nimm keine andere Zuflucht | 23 |
| Erinnerung an glückliche Tage | 27 |
| Jeder hat einen inneren Kompass..... | 31 |
| 3 Das Leiden nutzen, um zum Glück zu finden. | 35 |
| Auf dem Irrweg..... | 35 |
| So viel Leid in der Welt..... | 38 |
| Ohne Ausnahme..... | 41 |
| Der Ausweg | 43 |
| 4 Die überragende Bedeutung des Geistes erkennen | 45 |
| Alles geht vom Geist aus..... | 45 |
| Wir fühlen, wie wir denken | 49 |

| | |
|--|-----|
| Das ist doch Wahnsinn! | 51 |
| Die Realität erkennen | 55 |
| Nicht nur für alte Menschen | 59 |
| 5 Gelassen bleiben – trotz allem | 63 |
| Was es unmöglich macht, gelassen zu bleiben ... | 63 |
| Wenn das Leben zum ständigen Kampf wird | 67 |
| Das Kreuz mit der Vergänglichkeit | 71 |
| Die Illusion der Vollkommenheit. | 75 |
| Das Leiden am Leiden | 78 |
| Und wo bitte geht's hier zum Nirwana? | 80 |
| 6 Aller Welt Freund sein | 83 |
| Hass in Liebe verwandeln | 83 |
| Verwirrung um Kopf, Herz und Bauch. | 87 |
| Mögen alle Wesen glücklich sein | 92 |
| 7 Rundum glücklich werden | 97 |
| Die Wahrheit erkennen. | 97 |
| Sich befreien. | 101 |
| Freundlich kommunizieren | 105 |
| Liebevoll handeln. | 108 |
| Richtig Geld verdienen. | 111 |
| Den Geist trainieren | 115 |
| Aufwachen | 119 |
| Zur Ruhe kommen. | 122 |
| 8 Sich das Leben mit Meditation leichter machen | 127 |
| Falsche Vorstellungen von Meditation | 127 |
| Wenn Sie nicht meditieren. | 130 |

| | |
|---|------------|
| Zum Beobachter werden | 133 |
| Auf den Körper achten | 136 |
| Die Gefühle wahrnehmen | 139 |
| Erkenne dich selbst | 142 |
| Über das Beobachten hinaus..... | 146 |
| 9 Den Mittleren Weg gehen | 151 |
| Weder einseitig noch extrem..... | 151 |
| Ein gesundes Verhältnis zu Geld, Sex und Macht..... | 155 |
| Alle Süchte loslassen | 157 |
| Flexibilität..... | 161 |
| Siegen, ohne zu kämpfen | 164 |
| 10 Die Welt verbessern, indem man sich selbst ändert | 167 |
| Vorbild Buddha..... | 167 |
| Still und streitlos..... | 170 |
| Scheinheiligkeit vermeiden | 173 |
| Die Macht des Beispiels | 176 |
| Die zehn Dinge im Überblick | 179 |
| Weiterführende Literatur | 185 |
| Über den Autor | 189 |



ZEITLOSE WEISHEITEN FÜR ALLE

Was können wir – 2500 Jahre nach seinem Tod – von Buddha lernen? Könnte er ein Vorbild für uns sein, auch wenn seine Lebensumstände völlig andere waren als die, die wir heute vorfinden? Ich glaube ja, denn die Lehre Buddhas enthält Weisheiten, die für jeden interessant sind, nicht nur für seine AnhängerInnen, nicht nur für buddhistische Mönche und Nonnen.

Die Zeitlosigkeit seiner Botschaft hat damit zu tun, dass sich Buddha mit den wesentlichen Fragen des Lebens beschäftigt hat. Sie werden aktuell bleiben, solange es Menschen gibt.

Zum Beispiel das Streben nach Glück: Niemand, der seine fünf Sinne beisammen hat, will unglücklich sein, schon gar nicht auf Dauer. Wir wissen aber: Das Leben ist nicht leicht. Deshalb stellt sich die Frage, wie man trotz des allgegenwärtigen Leidens sein Glück finden kann. Ist es überhaupt möglich? Buddha hat diese Frage bejaht und zugleich einen Weg dafür beschrieben.

Die Menschen sind sehr verschieden. Der eine liebt ein warmes Klima, die andere eher ein kühles. Einige brauchen viel Bewegung und Sport, anderen reicht ab und zu ein Spaziergang. Buddha waren die unterschiedlichen Bedürfnisse der Menschen bewusst. Daher ermunterte er jeden, selbst

herauszufinden, was ihm guttut und was nicht. Seinen eigenen Erfahrungen zu vertrauen: Ist das nicht unglaublich modern, etwas, das die meisten stärker beachten sollten, anstatt nur auf die zahlreichen »ExpertInnen« zu hören?

Warum gibt es so viel Leiden in der Welt? Krank werden, altern, sterben: Macht das Sinn? Und wenn ja, welchen? Buddha hat seinen Mitmenschen gezeigt, wie sie das Leiden für ihr Glück nutzen können. Geht uns das etwa nichts mehr an?

Viele Menschen sind beinharte Materialisten. Sie glauben nur, was sie anfassen können. Sie wollen nichts lieber, als reich sein. Ihr Auto, ihr Haus, ihr Konto bedeutet ihnen alles. Ersetzen Sie »Auto« durch »Ochse« und »Konto« durch »Besitz«: Dann wissen Sie, dass das auch schon zu Zeiten Buddhas so war.

Allerdings lassen sich Glück, Gelassenheit und Liebe nicht kaufen. Auch daran hat sich bis heute nichts geändert. Deshalb ist das, was Buddha zu diesen Themen gesagt hat, immer noch gültig. Und was hat er gesagt? Gedulden Sie sich bitte noch einen Augenblick.

Die Welt ist nicht perfekt. Das war nie anders. Wem macht das nicht zu schaffen? Können Sie gelassen bleiben, wenn Ihre Leistungen hinter Ihren Erwartungen deutlich zurückbleiben, andere Sie überhaupt nicht beachten oder Ihre Träume gerade den Bach heruntergehen? Damit fertigzuwerden, ist alles andere als einfach. Nur wenige schaffen dieses Kunststück. Buddha war einer von diesen Unerschütterbaren. Glücklicherweise wurde er nicht müde, den Interessierten seine Tricks, die ihn innerlich so stark machten, zu verraten. Möchten Sie sie ebenfalls kennenlernen?

So ließe sich diese Reihe noch lange fortsetzen. Aber ich glaube, Sie verstehen jetzt, warum ich meine, dass die wesentlichen Probleme, mit denen sich die Menschen vor 2500 Jahren herumschlugen, noch die gleichen sind, mit denen wir zu tun haben.

Ich habe in diesem Buch zehn Dinge zusammengestellt, die jeder von Buddha lernen kann. Mögen diese zeitlosen Weisheiten mehr Gelassenheit, Glück und Liebe auch in Ihr Leben bringen!



DAS WAHRE GLÜCK FÜR MÖGLICH HALTEN

Vom verzweifelten Königssohn zum
glücklichsten Lehrer der Welt

Warum lächelt Buddha? Was hat er entdeckt? Wie hat er zu dieser Seelenruhe und Entspannung gefunden, die uns noch heute von allen Abbildern seiner Person entgegenstrahlen und uns in ihren Bann ziehen?

Buddha – ein Menschheitslehrer? Darauf hatte zunächst nichts hingedeutet. Siddhartha Gautama, wie Buddha ursprünglich hieß, war ein verzweifelter junger Mann. Er litt am Leiden der Welt, er fürchtete sich vor dem Tod. Das luxuriöse Leben am Hof seines Vaters, des Raja, ödete ihn an. Ihm lag nichts daran, dessen Nachfolger zu werden. Sogar seine junge Ehefrau und sein kleiner Sohn konnten ihn nicht aufheitern. Er wollte nur raus. Weg von all dem, was er als sinnlos und bedrückend empfand. Vielleicht gab es irgendwo da draußen, weit entfernt von der glitzernden Fassade seines Elternhauses, jemanden, der ihm helfen konnte? So begann Buddha seine Wanderschaft.

Aussteiger, Loser, Rabenvater, Schande der Familie, Sensibelchen ... Nicht gerade gute Voraussetzungen, um anderen einen Weg zu weisen. Oder doch?

Siddhartha schloss sich auf seiner Suche zuerst einem Yoga- und Meditationslehrer an. Die Übungen gefielen ihm, aber sie befreiten ihn nicht dauerhaft von seinem Unglück. Kaum hörte er auf zu meditieren, war sein Leiden wieder gegenwärtig. Deshalb suchte er weiter und probierte aus, was die Gurus seiner Zeit propagierten. Nichts davon befriedigte ihn. Deshalb beschloss er, den Weg allein zu finden.

Weil ihm das Luxusleben am Hof seines Vaters verhasst war, wählte er zunächst die Askese. Er aß nur noch das Allernotwendigste, pflegte seinen Körper nicht mehr und quälte sich mit allerlei Torturen, die seinen Geist reinigen sollten. Doch diese Quälereien brachten ihn seinem Ziel nicht näher. Im Gegenteil, es ging ihm schlechter denn je.

Da erinnerte er sich an unbeschwerte Tage, die er als Junge im Schatten seines Lieblingsbaumes verbracht hatte. Ihm wurde klar, dass er in Zukunft genau darauf achten wollte, wann er sich wohlfühlte und wann nicht. Er hatte etwas in seinem Inneren, das ihm anzeigte, welche Richtung für ihn stimmte und welche ein Irrweg war. Von diesem eingebauten Kompass wollte er sich fortan leiten lassen und nie wieder entfernen.

Bisher hatten andere über sein Leben entschieden: sein Vater, der ihn als Nachfolger aufbauen wollte und eine Ehefrau für ihn ausgesucht hatte, wie das damals so üblich war; die Gesellschaft am Hof, die penibel darauf achtete, was sich für den Sohn eines Raja geziemte und was nicht.

Jetzt würde er sein Leben endlich selbst in die Hand nehmen und nicht mehr anderen die Verantwortung für sein Glück überlassen. Das Sitzen unter einem schönen Baum und sein Wohlgefühl dabei waren erst der Anfang. Er brauchte etwas, das ihm im Alltag half, die Gegebenheiten des

Lebens, Alter, Krankheit und Tod, ruhig und gelassen hinzunehmen und sich nicht von Dingen erschüttern zu lassen, die außerhalb seiner Macht standen.

Die großen Themen des Lebens: Noch heute plagen wir uns damit herum. Nicht bekommen, was man ersehnt. Erleiden, was man vermeiden möchte. Wer kennt das nicht? Dabei gibt es Menschen, die den Weg der Befreiung bereits gegangen sind und die uns die Richtung weisen können. Aber gehen müssen wir diesen Weg selbst.

Buddha war die Befreiung vom Leiden so wichtig, dass er sein gesamtes Leben diesem einen Ziel widmete. Er zog mit nur zwei Gewändern und einer Essensschale umher. Wer mochte, durfte sich ihm anschließen, aber es lag ihm fern, zu missionieren. Er baute rund um seine Lehre keine weltumspannende Organisation auf. Das kam später. Finanzieller Reichtum war ihm egal. Er hatte ja bereits am eigenen Leib erfahren, dass Gold nicht glücklich macht. Er lehrte für eine warme Mahlzeit.

Jeder Mensch kann glücklich sein

Wie will man Glück erreichen, wenn man nicht einmal davon überzeugt ist, glücklich sein zu können? Glück für unmöglich zu halten, ist eine selbsterfüllende Prophezeiung. Wer im festen Glauben durch die Welt geht, alles sei sinnlos, die Menschen seien schlecht, wer die Erde als einen Strafplaneten betrachtet, wird genau diese Erfahrung machen. Alles, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, wächst. Alles, was wir nicht für möglich halten, wird unmöglich bleiben, einfach weil wir die Zeichen und Chancen einer Änderung in diese Richtung nicht sehen.

In der Kognitionspsychologie ist diese Tatsache durch unzählige Untersuchungen belegt. Eine der bekanntesten ist das Gorilla-Experiment. Studienteilnehmer wurden gebeten, bei einem Basketballspiel die Ballwechsel zu zählen. Während des Spiels ließen die Wissenschaftler eine als Gorilla verkleidete Person über das Spielfeld laufen. Es stellte sich heraus, dass die Teilnehmer der Studie den Gorilla nicht bemerkt hatten. Sie waren einfach zu konzentriert auf den Ball gewesen und hatten alles andere ausgeblendet.

Genauso machen wir es, wenn wir Glück nicht für möglich halten. Wir konzentrieren uns auf alles Negative und filtern sämtliche positiven Ereignisse heraus.

Buddha hat sein Ziel, die Überwindung des Leidens, nur deshalb erreicht, weil er auf seiner langjährigen Suche nie aufgegeben hat. Obwohl er zunächst nur Methoden fand, die ihm nicht helfen konnten, hielt er seine Überzeugung lebendig, dass es einen Weg gibt. Das ist das Wichtigste. Wie

leicht verliert man an grauen Tagen den Mut, dass wieder die Sonne scheinen wird. Wie häufig geben Menschen im Laufe ihres Lebens die Hoffnung auf. Wie schnell werden aus aufgeweckten, begeisterungsfähigen Kindern müde und verbitterte Erwachsene.

Es ist nicht leicht, auch dann zuversichtlich zu bleiben, wenn alles schiefzugehen scheint. Keine Frage. Je länger man lebt, desto häufiger scheitert man. Nur wer auch dann, wenn keine Lösung zu erkennen ist, darauf vertraut, dass es doch eine gibt, entgeht der Resignation. Leider bleibt der Möglichkeitssinn vieler Menschen untrainiert. Manche wissen nicht einmal mit diesem Begriff etwas anzufangen.

Sowohl in den Familien als auch in Schulen und Betrieben wird viel zu oft Hilflosigkeit statt Selbstwirksamkeit vorgelebt und gelehrt. »Das hat noch keiner geschafft«, sagen die einen. »Wo kämen wir denn hin, wenn hier jeder machen dürfte, was er will?«, fragen die anderen. Es ist aber nur eine rhetorische Frage. Das Ausscheren, selbst wenn es zum Glück der Betroffenen führen könnte, wird systematisch unterbunden. »Sei vernünftig«, bekommen Kinder und Jugendliche immer wieder eingetrichtert. Leider ist nicht wirkliche Vernunft gefragt, sondern der Verrat am Selbst, die Preisgabe der natürlichen Entfaltung, die dem Einzelnen entspräche und ihn glücklich machen würde.

Aber Menschen, die in Kontakt zu ihren inneren Bedürfnissen stünden und sich selbst ebenso wie anderen Glück wünschten, wären wohl nicht bereit, die Produktionsbedingungen hinzunehmen und mitzutragen, die heutzutage bei uns als alternativlos gelten. Sicherlich würde das gängige Wachstumsmantra (»höher, schneller, weiter«) von denen hinterfragt, die Besseres mit ihrem Leben anzufangen

wüssten, als sich in blinden Aktionismus und sinnlose Schuferei zu flüchten. Glückliche Menschen brechen aus dem Konsumismus aus und lassen sich ihre Lebenszufriedenheit nicht mehr für Designerkleidung oder die neuesten technischen Geräte abkaufen.

Buddha verkündete etwas ganz Unerhörtes: Egal wie unglücklich jemand sei, es gebe trotzdem einen Ausweg. Der Weg zum Glück sei für niemanden jemals verschlossen. Die Überwindung des Leidens sei nicht einigen wenigen Auserwählten vorbehalten, sondern jedem Einzelnen möglich. Es sei weder nötig, Mönch oder Nonne zu werden noch auf eine Familie oder einen Beruf zu verzichten. Der Unterschied bestehe allenfalls darin, wie sehr man sich auf das Ziel der Leidbefreiung konzentrieren könne. Sei man durch die weltlichen Dinge zu sehr abgelenkt, dauere es länger, bis man Fortschritte mache.

Buddha war unter dem Bodhibaum (das ist eine Pappelweide) bewusst geworden, dass er in seinem Inneren auf einen untrüglichen Wegweiser zurückgreifen konnte. Er konnte klar und deutlich spüren, was ihn vom Leiden befreite und was nicht. Er musste nur auf die manchmal kaum vernehmbare Stimme dieses Wegweisers hören und entsprechend handeln. Wenn er dies tat, war er auf der richtigen Spur.

Wie sieht es bei Ihnen aus? Glauben Sie, dass jeder Mensch zum Glück befähigt ist? Wenn ja, warum? Wenn nein, warum nicht? Sind Sie überzeugt, dass Sie es schaffen können, trotz wiederkehrender widriger Umstände zu einer tiefen inneren Zufriedenheit zu finden?

Der Weg steht allen offen

Da Buddha ein Prinz war, könnte man annehmen, dass es ihm aufgrund seiner privilegierten Herkunft leichter fiel, glücklich zu werden. Man könnte vermuten, dass für andere, die in Armut und ohne Bildung aufwachsen, das Ziel nicht erreichbar sei.

Buddha selbst sah dies anders. Unablässig betonte er, dass der Weg, den er gegangen war, allen offenstehe, unabhängig von ihrer gesellschaftlichen Stellung. Dementsprechend nahm er auch Kastenlose, die nach hinduistischer Vorstellung am unteren Ende der Rangordnung standen, in den Orden auf. Das gab es vorher nicht. In Indien gilt – auch heute noch – ein streng hierarchisches System, das Menschen als hoch- bzw. minderwertig klassifiziert, je nachdem in welche Familie sie hineingeboren werden. Daran, dass Buddha niemanden aufgrund seiner Herkunft ablehnte, lässt sich ermessen, wie frei und unkonventionell er dachte und wie mitfühlend er war. Er hatte den Dünkel seiner Klasse abgelegt.

Und wie stand Buddha zu den Frauen? Stets betonte er, dass Frauen ebenso geeignet wie Männer seien, sich vom Leiden zu befreien. Er hatte zunächst aber Vorbehalte, Nonnen zu ordinieren, weil er befürchtete, die zu erwartende sexuelle Anziehung zwischen Mönchen und Nonnen sei geeignet, seinen Orden in Verruf zu bringen. Da jedoch immer wieder Frauen und Männer mit dem Wunsch an ihn herantraten, auch Frauen aufzunehmen, ließ er sich schließlich davon überzeugen, dass es die richtige Entscheidung sei.