

Buddhas kostbare Geschenke an dich

Thomas Hohensee

Buddhas
KOSTBARE
GESCHENKE
an dich

Die wahre Kraft von Meditation
und Achtsamkeit entdecken

L o t o s

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

Erste Auflage 2022

Copyright © 2022 by Lotos Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Redaktion: Ralf Lay

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Umschlagmotive: © yuliana_s/AdobeStock;

© pharut/iStock/ Getty Images Plus

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: Friedrich Pustet KG, Regensburg

ISBN 978-3-7787-8300-9

www.Integral-Lotos-Ansata.de

www.facebook.com/Integral.Lotos.Ansata



Inhalt

Kostbare Geschenke

Buddhas höchstes Ziel	9
Nur zwei Themen	12
Buddhas Weg	15
Buddhismus heute	19

Das Geschenk der Meditation

Was Buddha unter Meditation verstand	25
Vorübergehende Befreiung	30
Gedanken und Gefühle kommen und gehen	34
Sitzt du gut?	38
Eine Minute für dich	42
Der ideale Ort zum Meditieren	45
Geschenke kosten nichts	49
Eine einfache Meditationspraxis	52
Das Glück der täglichen Meditation	56
Der wichtigste Grund zu meditieren	61

Probleme mit dem Geschenk der Meditation

Wenn Meditation zu einer Quelle des Leidens wird	65
Störende Gedanken, unangenehme Gefühle	69
Unbequeme Haltungen	73
Noch eine lästige Pflicht	74
Retreat mit Vollpension	77
Meditation zur Leistungssteigerung	80
Im Abo billiger	82
Die Meditations-App	84
Zahlreiche Gründe, nicht zu meditieren	87
Meditieren wie Buddha	91

Das Geschenk der Achtsamkeit

Was Buddha unter Achtsamkeit verstand	95
Den Körper kennenlernen	98
Gefühle in allen Schattierungen wahrnehmen . . .	101
Sich die Gedanken bewusst machen	103
Die Welt der Sinneswahrnehmungen erforschen	106
Im Hier und Jetzt	110
Zusammenhänge erkennen	114
Was entsteht, vergeht; was vergeht, entsteht	117
Alles ist unvollkommen	119
Wer bin ich?	122
Der wichtigste Grund, achtsam zu sein	126

Probleme mit dem Geschenk der Achtsamkeit

Wenn das Mittel mit dem Ziel verwechselt wird . .	129
Traubenessen in Zeitlupe	132
Vergangenheit egal, Zukunft unwichtig?	136
Die Illusion vollkommener Achtsamkeit	139
Heilserwartungen	142
Zen in der Kunst des Bogenschießens	148
Scheinheiligkeit	150
Vergessene Vorsätze	153
Zahlreiche Gründe, nicht achtsam zu sein	155
Achtsam sein wie Buddha	158

Weitere Geschenke

Über Meditation und Achtsamkeit hinaus	163
Die Hauptursache des Leidens	169
Wege zu Glück und innerem Frieden	172
Die Essenz der Buddha-Lehre	175
Buddha, Bücher und dein eigener Weg	181
Danke	189
Über den Autor	191



Kostbare Geschenke

Buddhas höchstes Ziel

Buddha verfolgte das höchste Ziel, eines, das vor ihm kaum jemand erreicht hatte. Er wollte einen inneren Frieden finden, der durch nichts zu erschüttern ist.

Tatsächlich gelang es ihm, sein Ziel zu verwirklichen.

Anschließend machte er uns allen kostbare Geschenke, indem er genau beschrieb, wie dieser außergewöhnliche innere Frieden, dieses unvergleichliche Glück für jeden zu finden ist.

Zwei Geschenke ragen besonders hervor: Meditation und Achtsamkeit.

Sie sind inzwischen so populär, dass viele davon gehört haben. Leider steht die Verbreitung dieser Begriffe in keinem Verhältnis zu ihrer praktischen Nutzenanwendung.

Die wenigsten meditieren. Diejenigen, die es tun, empfinden es oft als lästige Pflicht, nicht als Geschenk.

Es scheint ihnen wenig zu helfen, den beständigen inneren Frieden zu finden, von dem Buddha sprach. Sie meditieren und sind trotzdem häufig gestresst. Wie kommt das?

Ähnlich verhält es sich mit der Achtsamkeit. Viele verstehen darunter nur noch Übungen wie Trauben-essen in Zeitlupe oder betont langsames Gehen im Garten eines Retreatcenters. Ihr Alltag bleibt davon weitgehend unberührt. Achtsamkeit dort, Stress hier. Die vertraute Hektik verdrängt die kurzzeitig erfahrene Entschleunigung sofort wieder. Was ist aus Buddhas Geschenk der Achtsamkeit geworden? Warum verfehlt es so oft sein Ziel?

Zu meditieren und achtsam zu sein macht nur Sinn, wenn es auf Buddhas höchstes Ziel, das Ende des Leidens, bezogen wird. Wenn beim Meditieren der Körper schmerzt oder man nur darauf wartet, endlich die zahlreichen Pflichten erledigen zu können, die draußen warten, so ist das in höchstem Maße widersinnig.

Man braucht weder eine Woche in einem Retreatcenter zu verbringen noch freitags abends einen Yoga-Kurs zu besuchen. Meditation, so wie Buddha sie verstand, ist immer und überall möglich. Sie kostet keinen einzigen Cent und benötigt keinerlei Hilfsmittel.

Dasselbe gilt für Achtsamkeit. Sie besteht nicht aus einer Reihe von Übungen. Wer zu bestimmten,

extra reservierten Zeiten Achtsamkeit übt und die übrige Zeit im gewohnten Stress verbringt, hat etwas Grundsätzliches nicht verstanden und das Geschenk der Achtsamkeit noch nicht wirklich angenommen.

Was ich in diesem Buch schreibe, erschüttert vielleicht den einen oder anderen lieb gewonnenen Glauben über Meditation, Achtsamkeit, Buddha oder Buddhismus.

Bedenke jedoch stets, worum es Buddha ging: Befreiung vom Leiden. Frag dich, ob du frei von Kummer und Schmerz bist. Wenn nicht, hast du allen Grund, einige der Überzeugungen, an denen du hängst, zu ändern.

Du selbst weißt am besten, wie es in deinem Herzen aussieht. Mach dir dabei nichts vor. Stell alles auf den Prüfstand, was deinem Glück entgegensteht: Gedanken, Emotionen, Verhaltensweisen, Überzeugungen, Gewohnheiten und äußere Umstände.

Achtsamkeit ist das beste Mittel dafür – und das einzige; denn ohne sie bleiben dir deine unbewussten Strebungen verborgen, selbst dann, wenn sie dir schaden.

Du kannst alles selbst herausfinden: was dir guttut und was schädlich für dich ist. Du musst es sogar. Niemand kann dir diese Arbeit abnehmen.

Der wahre Test für Buddhas Lehre ist der normale Alltag. Zeigen sich hier die Früchte der Meditation?

Bewähren sich die Bemühungen um Achtsamkeit mitten im Stress? Wenn nicht, was ist beides dann wert? Das höchste Ziel, das Buddha in Aussicht stellte, unvergleichlicher innerer Frieden, bleibt unter solchen Umständen in weiter Ferne.

Buddhas kostbare Geschenke warten darauf, dass du sie auspackst und jederzeit benutzt. Sie sind nicht für besondere Gelegenheiten gedacht, sondern sollen jeden Augenblick deines Lebens bereichern.

Nur zwei Themen

Buddha mangelte es weder an Esprit noch an Bildung. Sicherlich wäre er ein amüsanter und kenntnisreicher Gesprächspartner gewesen. Doch er beschränkte sich nach seiner Erleuchtung auf zwei Themen: das Leiden und wie man es überwindet. Wenn man will, kann man darin ein einziges Thema oder auch vier sehen. Vier, weil er später seine Lehre in vier Wahrheiten zusammenfasste: die vom Leiden, von dessen Entstehen und Vergehen und vom Weg, der zum Freisein vom Leiden führt. Ein einziges Thema, weil bei allem, was er lehrte, die Befreiung von Kummer und Verzweiflung, von Schmerz und Elend im Zentrum stand.

Zu sagen, Buddha habe nur über das Leiden gesprochen, wäre unzutreffend. Viele Menschen klagen über ihre Probleme, die damit verbundenen leidvollen

Gefühle und wie schwer sie es im Leben haben. Zu diesen gehörte Buddha nicht. Derlei Klagen sowie die Vorherrschaft negativer Gefühle hatte er hinter sich gelassen. Das Leiden war lediglich der Ausgangspunkt seiner Lehre, nicht jedoch ihr Ziel. Deshalb ist alles, was Schmerz und Leid vergrößert, Buddhas Lehre wesensfremd. Eigentlich eine Selbstverständlichkeit, aber wir werden sehen, dass selbst BuddhistInnen manchmal den Ausgangspunkt mit dem Ziel verwechseln und vom rechten Weg abkommen.

Es ist modern geworden, Glück als Buddhas Ziel anzusehen. Das Wort »Leiden« ist unbeliebt, und viele möchten es am liebsten gar nicht mehr erwähnen. Es klingt so negativ. Positiv zu denken ist in. »Don't worry, be happy«, »Keep smiling«: So lauten die Schlagworte unserer Zeit. Die Hinwendung zur Positiven Psychologie wird gefeiert, nachdem die Psychologie sich allzu lange mit Depressionen und Ängsten beschäftigt hat. Glücklich sein, sich wohlfühlen, Dankbarkeit empfinden, die Freuden genießen, Gutes tun, sogar achtsam sein und meditieren: Das steht heute auf dem Programm der PsychologInnen, und die Ratgeberliteratur hat mitgezogen.

Ich bekenne mich schuldig, wenn auch nicht wirklich. Zwar spreche auch ich oft von Gelassenheit, Glück und Liebe, aber es ist mehr ein Zugeständnis an den Zeitgeist. Nachdem ich wie viele andere

versucht habe, mein persönliches Leiden ein für alle Mal loszuwerden, musste ich einsehen, dass beides zusammengehört: Glück und Leid. Wenn man keinen Weg findet, mit Verlusten, mit Schmerzen und all den anderen leidvollen Dingen dieser Welt umzugehen, wird man niemals wirklich glücklich sein. Im Gegenteil: Das Leiden droht einen aufzufressen. Wie viele werden zunehmend zynisch, pessimistisch und verzweifelt!

Es ist richtig, nicht nur über Depressionen, Ängste und Aggressionen zu sprechen. Aber es ist falsch, dies überhaupt nicht mehr tun zu wollen. Damit schafft man die unangenehmen Dinge nicht aus der Welt. Vielmehr verhält man sich wie ein kleines Kind, das sich die Hand vor die Augen hält, damit das Unerwünschte aus dem Blickfeld verschwindet. Doch so entsteht nur eine Illusion. Hinter der Hand bleiben die Dinge, wie sie sind.

Betrachtet man die Positive Psychologie als eine Ergänzung zur Psychologie der emotionalen Störungen, entsteht daraus ein Ganzes. Versucht man, sie an ihre Stelle zu setzen, kippt man von einem Extrem ins andere. Mag sein, dass dieser Schritt nötig ist, bevor man die Einheit der Gegensätze aushalten kann. Von der These über die Antithese zur Synthese: Vielleicht ist die noch junge Wissenschaft der Psychologie also jetzt bei der Antithese angekommen.

Doch Glück als Buddhas Ziel anzusehen wäre genauso verkehrt, wie das Leiden in den Mittelpunkt zu stellen. Der Schlüssel zum Glück liegt im Umgang mit dem Leid. In der Gegenwart des Schmerzes frei von Depression, Angst oder Ärger zu sein war das Anliegen Buddhas. Anders als andere leugnete er nicht das Negative, das Unerfreuliche oder die Probleme. Doch sich über sie erheben, sich von ihnen innerlich befreien zu können: Das ist das große Versprechen der Lehre Buddhas.

Buddhas Weg

Wer glaubt, Buddha habe ein leichtes, bequemes Leben gehabt, weiß wenig über seine Biografie oder hat eine Beschreibung seines Lebens gelesen, in der Mythen gepflegt wurden.

Richtig ist, dass Buddha als der Sohn eines Königs in eine luxuriöse Umgebung hineingeboren wurde. Allerdings darf man sich die damaligen Verhältnisse nicht allzu angenehm vorstellen. Verglichen mit einem durchschnittlichen Leben in der westlichen Welt heute nahm sich das Leben eines Königs auf dem indischen Kontinent vor 2500 Jahren bescheiden aus. Der bedeutsamste Unterschied lag in seiner Machtfülle. Was den Lebensstandard betrifft, haben wir es heute jedoch besser.

Wenn du einmal eine mittelalterliche Burg oder ein jahrhundertealtes Schloss in Deutschland besucht hast, ist dir vielleicht die Abwesenheit von Bädern oder einer Zentralheizung aufgefallen. Sollte etwas davon vorhanden sein, gehörte es jedenfalls nicht zur Originalausstattung. Derlei Komfort war noch vor wenigen Jahrhunderten auch für den Adel unbekannt. Es musste in umständlichen Prozeduren ein Bad oder ein Kaminfeuer bereitet werden. Das ging zwar über das seinerzeit Übliche hinaus, darf aber nicht mit dem verwechselt werden, was für heutige Wohnungen Standard ist.

Auch der Speiseplan ließ vieles vermissen, was wir heute als selbstverständlich betrachten, wie Ananas, Orangen, Feigen, Schokolade, Fleisch und Fisch aller möglichen Sorten, Wurst, Käse, diverse Getreide und was man heute noch in den großen Supermärkten finden kann. Allerdings hat man dann keinen Koch dafür. Das ist einer der Unterschiede zu einem König.

Buddha sprach später davon, dass er als Kind verwöhnt wurde, sehr verwöhnt. Das Leben wurde ihm so bequem wie möglich gemacht. Trotzdem gelang es ihm nicht, sein Dasein zu genießen. Er war zunehmend unglücklich; denn es war ihm trotz aller schützenden Vorkehrungen nicht entgangen, wie hart das Leben besonders außerhalb des Palastes war. Was Buddha aber vor allem beunruhigte, war die Tatsache,

dass auch Könige krank werden, altern und sterben. Ein Leben, an dessen Ende der Tod steht, schien ihm beängstigend und deprimierend.

Geht es nicht vielen Menschen heute genauso? Fragt sich nicht jede und jeder irgendwann, ob die menschliche Existenz vielleicht sinnlos ist? Ob sich die Anstrengungen lohnen? So viel Leid in der Welt: Was soll das?

Solche Fragen brannten dem jungen Siddhartha unter den Nägeln und ließen ihm keine Ruhe mehr. Deshalb machte er sich mit 29 Jahren auf die Suche nach Antworten, besser noch nach einem Ausweg aus der allgemeinen menschlichen Misere. Tatsächlich war sein Streben von Erfolg gekrönt. Nach sechs Jahren intensiven Forschens war er erleuchtet, erwacht aus den Illusionen und dem Halbschlaf, in dem sich die allermeisten Menschen befinden.

Was sind deine bisherigen Vorstellungen von Buddha? Glaubst du, dass er ein Religionsgründer, vielleicht sogar ein Gott war? Oder ein Heiliger, ein Lebenskünstler oder ein Philosoph? Es existieren so viele Irrtümer über Buddha, dass wir wenigstens die größten aufklären wollen.

Tatsache ist, dass Buddha als Mensch namens Siddhartha Gotama geboren wurde und im Alter von etwa achtzig Jahren starb. Was das angeht, war er also ein Normalsterblicher. Aber was heißt normal? Es ist

normal, von der Geburt bis zum Tod den größten Teil des Lebens gestresst zu sein, geplagt von Schmerzen, Verlusten, Kummer, Sorgen, Zukunftsängsten, leidvollen Erinnerungen an die Vergangenheit, gegenwärtigen Problemen, Emotionen, die einen zu überwältigen drohen, ernststen Konflikten in der Familie, am Arbeitsplatz, mit Nachbarn und FreundInnen: Die Liste ist schier endlos.

In diesem Sinne war Buddha nicht normal, jedenfalls nicht mehr nach seiner Erleuchtung, seinem Erwachen, seiner Ankunft im Nirwana oder wie immer man seine innere Verwandlung nennen will. Kummer, Sorgen und all die anderen Dinge, die einem das Leben versauern, konnten ihm fortan nichts mehr anhaben. Üblich ist das nicht, sondern ganz und gar außergewöhnlich. So sehr, dass sich die Kunde von einem, der das Glück, die Gelassenheit, die Liebe, die Freiheit vom Leiden gefunden hatte, in der gesamten Region herumsprach. Es setzte ein zunehmender Zulauf zu Buddha und der von ihm gegründeten Gemeinde ein, der bis heute anhält.

Am menschlichen Leiden hat sich nichts geändert. Die Fragen, die Siddhartha keine Ruhe ließen, sind weiter akut. Sie stellen sich jedem Menschen erneut. Es ist das Rätsel schlechthin: Wie kann man in dieser Welt, die so viel Probleme mit sich zu bringen scheint, innere Ruhe finden?

Was Buddha begründet hat, war eine Lehre, eine konkrete Anleitung zur Befreiung vom Leiden. Er hinterließ nach seinem Tod sein Vorbild, seine Lehreden und eine Gemeinschaft von Menschen, die dasselbe Ziel erreichen wollten wie er.

Was daraus wurde, steht auf einem anderen Blatt.

Buddhismus heute

Wenn Buddha keine Religion begründet hat, warum gilt der Buddhismus dann heute als eine der Weltreligionen? Wenn Buddha kein Gott war, warum wird er dann als einer verehrt? Die letzte Frage stellte sich Buddha auch. Noch zu seinen Lebzeiten begann ein Verehrungskult um seine Person. Zwar gab es noch keine kleinen oder lebensgroßen Skulpturen von ihm zu kaufen, aber immer wieder begegneten ihm Menschen, die ihn anhimmelten.

Buddha nahm dies, wie stets, gelassen. Doch er tat so viel wie möglich, um solchen Fehlvorstellungen von ihm entgegenzutreten. Er sagte beispielsweise, man verehere ihn am besten dadurch, dass man seinem Beispiel folge. Wer sich wie er vom Leiden befreie, erreiche das höchstmögliche Ziel. Außerdem verglich er seine Lehre mit einem Floß. Man brauche es, um den Fluss zu überqueren, nicht jedoch, um es sich anschließend auf den Kopf zu binden. Der