

# Buddhas Buch der Gelassenheit



Joseph Emet

# Buddhas Buch der Gelassenheit

Kleine Übungen  
für ein stressfreies Leben

Aus dem Englischen übersetzt  
von Anita Krätzer

*Lotos*

Die Originalausgabe erschien 2013 unter dem Titel  
»Buddha's Book of Stress Reduction. Finding Serenity and Peace  
with Mindfulness Meditation« im Verlag Jeremy P. Tarcher,  
a member of Penguin Group (USA) Inc.



Verlagsgruppe Random House FSC®-N001967.  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier  
EOS liefert Salzer Papier, St. Pölten, Austria.

Lotos Verlag  
Lotos ist ein Verlag der Verlagsgruppe Random House GmbH.

ISBN 978-3-7787-8249-1

Erste Auflage 2014

Copyright © 2013 by Joseph Emet

All rights reserved including the right of reproduction  
in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Jeremy P. Tarcher,  
a member of Penguin Group (USA) Inc.

Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2014 by Lotos Verlag,  
München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany

Einbandgestaltung: Guter Punkt, München unter Verwendung eines  
Motivs von © lavoview / shutterstock

Gesetzt aus der Adobe Garamond bei EDV-Fotosatz Huber, Germering  
Druck und Bindung: Pustet KG, Regensburg

Thich Nhat Hanh in tief empfundener Dankbarkeit  
gewidmet – für das Geschenk der Achtsamkeit, für die  
Vermittlung von Buddhas Gegenwart und seiner Worte,  
für die Betonung so entscheidender Dinge wie Liebe  
und Glück und dafür, dass er so vielen von uns die  
Türen zur Poesie und zur Musik geöffnet hat.



# Inhalt

Zum Geleit – von Thich Nhat Hanh . . . . .	11
Vorwort . . . . .	13

## Teil I DER GEIST

1. Das Elend mit dem Stress . . . . .	21
Übung: Lächeln! . . . . .	27
2. Zwei Arten des Denkens . . . . .	29
Übung: Gedanken identifizieren . . . . .	55
3. Achtsamkeitstraining . . . . .	59
Übung: Loslassen und präsent sein . . . . .	73
Übung: Achtsamkeit und Ausgeglichenheit . .	74
4. Inspiration . . . . .	79
Übung: Auf Empfindungen achten . . . . .	90

## Teil II

### KONTROLLE UND AKZEPTANZ

5. Kontrolle .....	97
Übung: Der Gebrauch von zwei Körben ....	103
Übung: Nützliche Ängste .....	106
6. Leben Sie Ihre Werte, statt sich von Ihren Empfindungen leiten zu lassen .....	107
Übung: Achtsamkeit am Speisetisch .....	122
7. Selbststeuerung und Achtsamkeit .....	125
Übung: Morgens aufwachen .....	136
8. Suchen Sie sich Ihre Leidenschaften und Besessenheiten aus .....	139
Übung: Gedächtnisstützen oder visuelle Mantras .....	149
9. Akzeptieren lernen .....	155
Übung: Bespielen Sie Ihren I-Pod neu .....	166

## Teil III

### VERÄNDERUNG

10. Eine Begegnung mit der Veränderung .....	171
Übung: Achtsam fahren .....	174
11. Verändern Sie Ihre Geschichte, verändern Sie Ihre Identität .....	177
Übung: An der Bushaltestelle .....	187
12. Beziehungen .....	191
Übung: Herbstblätter .....	207



13. Unsere Illusionen und unsere Bürden . . . . .	213
Übung: Verwandeln Sie Bürden in Blumen . .	222
14. Arbeit und Stress . . . . .	225
Übung: Zünden Sie eine kleine Kerze an . . . .	233
15. Sein Gleichgewicht durch einen spirituellen Weg finden . . . . .	237
Übung: Gehmeditation . . . . .	244
Statt eines Nachworts . . . . .	249
Danksagung . . . . .	251



## Zum Geleit

Achtsamkeit ist ein Kind Buddhas. Dieses Buch vermittelt Achtsamkeitslehren auf gut umsetzbare Weise. Es tut dies anhand von Übungen, die uns zeigen, wie wir diese Lehren in unterschiedlichen Bereichen des Alltagslebens anwenden können. Es ist eine Kunst zu wissen, wie man im Alltagsleben achtsam sein kann: die Kunst des achtsamen Lebens. Stress ist in unserer Zeit eine ständige Herausforderung. Und wenn wir achtsam leben, leben wir im Wissen um die Wurzeln des Stresses in uns selbst und in unserer Gesellschaft. Sobald wir die Wurzeln des Stresses erkennen, ist es leichter für uns, so zu leben, dass wir es dem Stress nicht erlauben, unser Glück und unsere Gesundheit zu zerstören.

Möge dieses Buch ein Schritt auf Ihrem Weg zur Kunst des achtsamen Lebens sein.

Thich Nhat Hanh  
Plum Village, Frankreich



# Vorwort

Wenn Sie Stress als eines von vielen Problemen betrachten, dann bedenken Sie bitte Folgendes: Zentrale psychologische Probleme wie Burn-out, Depression oder Angstzustände haben alle eine Stress-Komponente, und vor allem beim Burn-out ist man der Meinung, dass er die direkte Folge von extremem, lang andauerndem Stress ist.

Stress erhöht die Unfall- und die Selbstmordzahlen und fördert die Entstehung von Krankheiten, die zu den Haupttodesursachen zählen, wie Herzerkrankungen, Krebs, Lungenkrankheiten oder Leberzirrhose. Weil er die Funktionsweise des Immunsystems beeinträchtigt, verschlimmert er die meisten Infektionskrankheiten.

Er spielt eine Rolle bei sexuellen Störungen und bei Gewalttätigkeiten in der Ehe und zerstört Beziehungen. Er fördert Süchte und den Missbrauch von Drogen und verstärkt Schlafprobleme.

Vielleicht ist das Wissen um diese Bedeutung der Grund dafür, warum heute manche bekannten Übersetzer buddhistischer Texte den buddhistischen Begriff »Dukkha«, der normalerweise als »Leiden« übersetzt wird, mit »Stress« wiedergeben.

Dieses Buch begleitet Sie den gesamten Weg vom Stress zum allgemeinen Wohlergehen. Zunächst macht es Ihnen bewusst, wie Sie in Ihrem Leben durch Ihre Haltung und Ihre Reaktionen in bestimmten Situationen zusätzlich Stress erzeugen.

Nein, es spielt sich nicht alles in Ihrem Kopf ab. Das Leben ist oft ziemlich anstrengend, und manche Leben sind dies mehr als andere. Zudem reagieren unterschiedliche Menschen auf ähnliche Situationen unterschiedlich. Aber ein Teil des Stresses spielt sich tatsächlich in Ihrem Kopf ab. Und genau von diesem Teil des Stresses sprechen alle Bücher über Stress, denn es ist der, den Sie kontrollieren können.

Für einen sinnvollen Umgang mit dem Stress ist entscheidend, dass wir den Unterschied zwischen dem, was wir kontrollieren können, und dem, was wir nicht kontrollieren können, erkennen. Und diese Erkenntnis ist per se eine Art von Erwachen.

Kümmern Sie sich vielleicht fälschlicherweise um die Angelegenheiten anderer Menschen und darum, was sie tun? Verbrauchen Sie Ihre Energie damit, sich zu wünschen, dass andere ihre Verhaltensweisen ändern mögen? Wenn das so ist, dann verlassen Sie diesen Holzweg, weil er Sie nur auslaugt. Werden Sie sich Ihrer Reaktionen auf Ihre Umwelt bewusst, und achten Sie darauf, in welcher Weise Ihre Reaktionen zu Ihrem Stress beitragen. Kehren Sie zu Ihren eigenen Angelegenheiten zurück und kümmern Sie sich darum. Genießen Sie die Annehmlichkeiten und die Früchte Ihres eigenen Gartens. Auf diese Weise haben Sie mehr vom Leben.

Dieses Buch zeigt Ihnen mit einer Reihe von Übungen am Ende jedes Kapitels, wie Sie dies erreichen können. Einige dieser Übungen sind geführte Meditationen, andere sind Themen für die Meditation.

So sehr sich unser Blickfeld bei Stress verengt, so sehr erweitert es sich durch eine entspannte Haltung und gute Gefühle. Und während Stress eng mit negativen Gefühlen wie Furcht und Ärger verbunden wird, denkt man bei Wohlbefinden an positive Gefühle wie Liebe, Inspiration und Gelassenheit.

Stress hat tendenziell einen Scheuklappeneffekt, wodurch wir nur die negative Seite von Ereignissen und Umständen sehen, während positive Gefühle unsere Perspektive erweitern, sodass wir ein umfassenderes Bild wahrnehmen, das auch die guten Dinge berücksichtigt, die uns überall umgeben – sei es der blaue Himmel, die Blütenpracht der Blumen oder die Freude darüber, einfach am Leben zu sein.

Während uns Stress mögliche Gefahren bewusst macht, lassen uns positive Gefühle Chancen erkennen. Darum kann uns Stress in Untätigkeit gefangen halten. Positive Gefühle wie Hoffnung, Inspiration und Interesse hingegen treiben uns in Richtung Erfolg voran.

Und nicht zuletzt wird Stress mit Krankheit und einer Verkürzung der Lebensspanne in Verbindung gebracht, während der Forschung zufolge positive Gefühle unsere Gesundheit verbessern und uns länger leben lassen.

Wenn Stress die eine Seite der Münze ist, so ist Wohlergehen sprichwörtlich die Gegenseite. Auf der einen Seite der meisten Münzen sind nur Zahlen zu sehen, auf der

anderen Seite dagegen ein menschliches Gesicht, ein Natursymbol oder eine Erinnerung an unserer nationales Erbe – eine umfassendere Vorstellung vom Leben. Stress ist in die Struktur unseres Lebens eingewoben, und um die von uns empfundene Stressmenge verringern zu können, müssen wir alle Aspekte unseres Lebens überprüfen. Während wir dies tun, lernen wir uns besser kennen und werden zugleich weiser. Dies wiederum vermittelt uns ein Gefühl des Wohlbehagens, der Zufriedenheit und des inneren Friedens.

Stressabbau kann uns wachsen lassen, wenn wir ihn richtig betreiben, und um ihn richtig zu betreiben, müssen wir uns stets vor Augen führen, dass unser Ziel nicht nur darin besteht, uns vom Stress zu entfernen, sondern auch darin, uns in Richtung Wohlergehen zu bewegen. Positive Gefühle der Freude und Dankbarkeit sind ihrer Natur nach Gegenmittel zum Stress. Wie im sechsten Kapitel näher ausgeführt wird, schenkt es uns außerdem Erfüllung und Wohlbehagen, wenn wir nach den Werten leben, die uns persönlich wichtig sind. Diese Werte beeinflussen unser Handeln im jeweiligen Moment. Ziele hingegen liegen in der noch unbekannten Zukunft. Der Druck, Ziele zu erreichen, kann zusätzlichen Stress erzeugen, wohingegen uns ein Leben im Einklang mit unseren eigenen Werten zufrieden macht.

Stress besteht aus zahlreichen Bestandteilen, die beispielsweise Sorge, Irritation, Ärger, Angst oder problematische Beziehungen heißen. Er hat auch viel mit unserer Denkweise zu tun. Diese Probleme werden in diesem Buch behandelt.



Wir alle brauchen das Achtsamkeitsmantra SEI JETZT HIER. Denn es ist uns allen eigen, häufig in unseren Gedanken abwesend zu sein statt bei der Person, mit der wir gerade zusammen sind. Wir können geistig woanders sein, statt das Leben zu genießen, das sich in und um uns herum entfaltet. Das Achtsamkeitsmeditationstraining hilft uns, diese weitverbreitete Angewohnheit abzubauen und ein glücklicheres Leben zu führen.

Manchmal hält uns eine schwierige Kindheit oder ein Kindheitstrauma davon ab, ganz und gar präsent zu sein. Wenn wir Verdauungsstörungen haben, versuchen wir am Morgen noch immer, das Essen vom vergangenen Abend zu verdauen. In ähnlicher Weise lecken wir jetzt möglicherweise noch alte Wunden. Das hält einen Teil von uns dort statt hier.

Wenn wir das Bedürfnis haben, uns besser zu fühlen, greifen wir eventuell zu Alkohol, Drogen oder Essen. Solche Genussmittel stehen uns überall zur Verfügung, und sie wirken direkt und sofort. Ihre Wirkung verschwindet jedoch auch schnell wieder; eine nachhaltige Veränderung findet nicht statt.

Bedenken Sie dies: Wenn Sie versuchen, sich dadurch besser zu fühlen, dass Sie ein paar Biere trinken, befinden Sie sich am Ende des Tages noch immer auf Feld eins. Nach einem mit Achtsamkeitsübungen verbrachten Tag befinden Sie sich hingegen auf Feld zwei. Und die Wirkungen der Achtsamkeitsübungen addieren sich weiterhin. Nach einem Jahr voller Ablenkungen sind Sie noch immer auf Feld eins, während Sie sich nach einem Jahr,

das Sie mit Achtsamkeitstraining verbracht haben, auf Feld dreihundertfünfundsechzig befinden – einem erheblich besseren Platz! Ablenkungen mögen ihre Rechtfertigung haben, aber sie vermitteln Ihnen keine Selbsterkenntnis und befreien Sie auch nicht von der Tyrannei automatisch ablaufender Gedanken.

Es gibt zahlreiche Bücher über Stress – eine ganze Bibliothek voll. Das Gleiche gilt für Literatur über das Wohlbefinden oder über das Glück. Dieses Buch deckt beide Bereiche ab, denn es war mein Ziel, sie zusammenzubringen und aufzuzeigen, in welcher Weise sie miteinander verbunden sind.

Zu lernen, vom Stress zum Wohlbefinden hinzugehen, ist ein Hauptantrieb der buddhistischen Tradition – eine Lehre, die ich während meines Trainings der Praxis der Achtsamkeit mit dem Zen-Meister Thich Nhat Hanh aufgenommen habe. Ich betone diesen zukunftsweisenden Ansatz in meinen eigenen Kursen zum Stressabbau, und ich würde Ihnen diese wichtige Lehre gern in diesem Buch nahebringen. Ich nenne diesen Prozess Achtsamkeitstraining zum Stressabbau und zum persönlichen Wachstum. Die Verbindung zwischen diesen beiden Zielen wird Ihnen während des Lesens des vorliegenden Buches schrittweise klarer werden.

*Teil I*

# DER GEIST



© beboy



## 1.

# Das Elend mit dem Stress

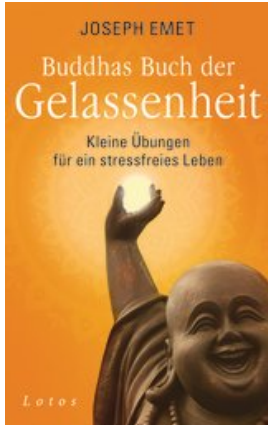
*Wissenschaftlichen Studien zufolge lächelt ein Säugling 50- bis 70-mal am Tag, ein Kleinkind etwa 600-mal. Ich bin sicher, einige von uns haben sich schon einmal gefragt, wohin dieses Lächeln verschwindet. Was beraubt uns dieses Lächelns?*

Goldie Hawn

**E**in ungezwungenes Lächeln ist eines der ersten Dinge, die verschwinden, wenn wir unter Stress stehen. Als Kinder haben wir viel gelächelt, weil wir ganz in dem jeweiligen Augenblick lebten. Wir hatten ein »Hier und jetzt«-Bewusstsein. Die einfachen Freuden des Lebens reichten aus, um uns fröhlich zu stimmen.

Aber mit dem Erwachsenwerden lernen wir, jenes »Hier und jetzt«-Bewusstsein zugunsten eines auf die Zukunft ausgerichteten Bewusstseins aufzugeben. Die Zukunft kann Zielsetzungen erzeugen. Denken Sie an das in der Gegenwart lebende Kleinkind, das einfach mit seinen Schnürsenkeln spielt, statt seine Schuhe anzuziehen, oder das Verstecken spielt und sein T-Shirt dabei als Requisite benutzt, statt sich anzuziehen, wie seine Mutter es ver-

## UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Joseph Emet

**Buddhas Buch der Gelassenheit**

Kleine Übungen für ein stressfreies Leben

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 256 Seiten, 12,5 x 20,0 cm  
ISBN: 978-3-7787-8249-1

Lotos

Erscheinungstermin: September 2014

Sich selbst das Geschenk inneren Friedens machen

Auch in den kleinen und großen Stürmen des Alltags ist es möglich, innere Ruhe zu finden! Den Schlüssel dafür gab uns bereits Buddha an die Hand – und Meditationslehrer Joseph Emet versteht es meisterhaft, dieses uralte Lebenswissen in unseren Alltag zu übersetzen. Seine Übungen können in allen belastenden und schwierigen Situationen angewendet werden und führen innerhalb kürzester Zeit zu Gelassenheit und einem klaren Geist. Ein Buch, das auf charmante Weise zeigt, wie man dem Stress ein Schnippchen schlägt und einfach entspannter lebt – keineswegs nur für praktizierende Buddhisten.



Der Titel im Katalog