

MAREN SCHNEIDER

mind  
& soul

# Die Buddha Box

BUDDHISTISCHE LEBENSWEISHEIT  
FÜR DEN ALLTAG

G|U

# Inhaltsverzeichnis



## Mitgefühl, Furchtlosigkeit und Weisheit

### Eine alte Tradition für neue Wege

Das Herz eines Buddha entwickeln .....	7
Ein kleiner Wegweiser .....	12



## Die Lojong-Merksätze

### Vorbereitungen treffen

1 Verinnerliche zuerst die Grundlagen ....	20
--	----

### Das Herz erwecken

2 Betrachte alle Phänomene als Traum ....	27
3 Erforsche die ungeborene Natur des Geistes .....	29
4 Lasse auch das Gegenmittel sich auflösen	34
5 Ruhe in der Natur aller Dinge – in der Essenz .....	36
6 Nach der Meditation sei ein Kind der Illusion .....	37
7 Übe Annehmen und Aussenden im Wechsel .....	39
8 Drei Objekte, drei Gifte, drei Wurzeln des Heilsamen .....	43
9 Übe diese Merksätze in deinem täglichen Leben .....	47
10 Fange mit dem Annehmen und Aussenden bei dir selbst an .....	49

### Schwierigkeiten nutzen

11 Wandle alle Widrigkeiten in den Pfad des Erwachens um .....	54
12 Gib nur einem alle Schuld .....	56
13 Sei jedem dankbar .....	59
14 Leerheit zu erkennen, ist der unübertroffene Schutz .....	60
15 Die vierfache Praxis ist die beste Methode .....	62
16 Verbinde alles sofort mit Meditation. ....	64

### Lebenslange Anwendung

17 Übe dich beständig in den fünf Kräften ..	67
18 Wende die fünf Kräfte auch im Sterbeprozess an .....	69

### Merkmale für Fortschritte

19 Aller Dharma dient nur einem Ziel. ....	73
20 Berufe dich auf den wichtigeren der beiden Zeugen .....	75
21 Bewahre stets einen freudigen Geist ....	76
22 Kannst du selbst unter Ablenkung praktizieren, bist du gut geübt .....	77

### Verpflichtungen des Geistetrainings

23 Beachte stets die drei Grundsätze .....	79
24 Ändere deine Einstellung, doch bleibe natürlich .....	82
25 Sprich nicht über die Schwächen anderer	83

26	Denke nicht über die Angelegenheiten anderer nach .....	85
27	Arbeite zuerst an deinen stärksten Störgefühlen .....	86
28	Gib alle Hoffnung auf Resultate auf .....	88
29	Nimm keine vergiftete Nahrung zu dir .....	90
30	Sei nicht nachtragend .....	92
31	Gib scharfe Worte nicht zurück .....	94
32	Sei nicht hinterhältig .....	96
33	Verletze niemanden .....	98
34	Binde einer Kuh nicht die Last eines Ochsen auf .....	99
35	Lass den Gewinn den anderen .....	101
36	Sei nicht berechnend .....	103
37	Verwandle Götter nicht in Dämonen .....	105
38	Mache nicht das Leid anderer zur Basis deines Glücks .....	107

## Richtlinien für das Geistestaining

39	Verbinde alles mit einer einzigen Absicht .....	110
40	Alles Fehlerhafte wird durch eines berichtigt .....	112
41	Es sind zwei Dinge zu tun: eines am Anfang, eines am Ende .....	114
42	Was auch immer geschieht, bleibe geduldig .....	117
43	Selbst wenn dein Leben bedroht ist, beachte die beiden .....	119
44	Übe dich in den drei Schwierigkeiten .....	121

45	Stütze dich auf die drei wesentlichen Voraussetzungen .....	124
46	Bewahre die drei Aspekte .....	126
47	Bringe die drei in Einklang .....	128
48	Mache keinen Unterschied .....	130
49	Meditiere beständig über alles, was dir Schwierigkeiten bereitet .....	132
50	Sei unabhängig von äußeren Umständen .....	134
51	Übe jetzt die wirklich wichtigen Dinge .....	136
52	Übe in richtigem Verständnis .....	137
53	Sei beständig in deinem Bemühen .....	140
54	Übe von ganzem Herzen .....	142
55	Befreie dich durch Prüfen und Erforschen .....	144
56	Bleibe bescheiden und unauffällig .....	146
57	Übe dich in Gleichmut .....	148
58	Sei nicht launisch .....	150
59	Erwarte weder Lob noch Dank .....	152

## Meditationen des Lojong



## Unsere Qualitäten freilegen

Vorbereitungen treffen .....	157
Sammlung und Offenheit kultivieren .....	159
Die Übung des Gebens und Annehmens .....	163
Tonglen im Alltag .....	169
Die Praxis aufrechterhalten .....	171
Adressen und Buchempfehlungen .....	174





# Mitgefühl, Furchtlosigkeit und Weisheit

**Sie möchten gerne liebevoller mit sich und Ihrem Umfeld umgehen und schwierigen Lebenssituationen gelassener begegnen? Dann kann Lojong, das buddhistische Geistetraining, für Sie sehr hilfreich sein.**







# EINE ALTE TRADITION FÜR NEUE WEGE

*Lojong hat schon unzähligen Menschen geholfen,  
ihr Herz zu entwickeln, mitfühlender, sanfter und freundlicher  
sich selbst und anderen gegenüber zu werden.*

## Das Herz eines Buddha entwickeln

„Lojong“ lässt sich am besten mit „Geistestraining“ übersetzen. Die sehr alte tibetisch-buddhistische Übung lehrt, im ganz normalen Alltag das Herz eines Buddha zu entwickeln: ein Herz voller Mitgefühl, Weisheit und liebeder Güte. Lojong beinhaltet zwei Teile, die sich gegenseitig ergänzen: eine spezielle Meditationsform, genannt „Tonglen-Meditation“, und die Arbeit mit 59 Merksätzen.

„Tonglen“ bedeutet „Nehmen und Geben“. In dieser Meditation üben wir uns darin, unsere Tendenz zu Hass, Angst und Rückzug aufzuweichen und wieder mehr in Kontakt mit uns und dem Rest der Welt zu kommen. Wir entdecken, dass wir gar nicht so unterschiedlich sind oder vermeintlich getrennt von anderen. Wir lernen, uns selbst anzunehmen, so wie wir sind, und entwickeln Freundlichkeit und Großzügigkeit. Wir beginnen, unsere Wunden zu heilen und sie als Quellen tiefen Mitgefühls zu nutzen. So



# 4

## Lasse auch das Gegenmittel sich auflösen

Manchmal identifizieren wir uns mit den Meditationserlebnissen und meinen, ab jetzt seien wir erleuchtet, weil wir erkannt haben, wie das alles funktioniert. Oder wir wollen die Erfahrung bei der nächsten Meditations-sitzung willentlich herstellen. Dann entzieht sich uns die Meditation – und das kann sehr frustrierend sein. Doch es ist logisch, dass die Meditation nicht gelingt, denn das Wollen ist an unser Ego gekoppelt und macht uns verkrampft. Die Weite unseres Geistes ist frei von Konzepten und ist reines Sein, jenseits unseres begrenzten Ego-Konzepts.

Als traditionelles Gegenmittel gilt das Erforschen des Ich- oder Ego-Konzepts. Fragen Sie sich in der nächsten Meditationssitzung: „Wer ist das, der oder die hier sitzt? Wer oder was ist dieses Ich? Ist es außerhalb oder innerhalb Ihres Geistes? Woraus besteht dieses Ich?“ Erforschen Sie, was die Substanz von „Ich“ ist. Sind Sie Ihre Berufsbezeichnung, Ihr Familienstand? Wer oder was bleibt übrig, wenn Ihre Berufsbezeichnung, Ihre Vorlieben, Ihre Ausbildungen, Ihr Kleidungsstil, Ihr Name, all die Attribute wegfallen, über die Sie sich definieren oder über die andere Sie definieren? Entdecken Sie durch Meditation Ihre wahre Essenz.



Damit sich auch das Gegenmittel auflösen kann, gilt es, den Prozess der Meditation selbst als illusionshaft zu erkennen. Ja, sogar der Meditationsprozess ist bei genauer Betrachtung ein Phänomen des Geistes. Die Erfahrungen sind ebenfalls vergänglich, denn gerade lesen Sie dieses Buch, vorhin haben Sie noch meditiert. Jetzt ist die Erfahrung, die Sie gemacht haben, eine Erinnerung. Das mag Sie verändert haben, dennoch wird auch dieser Eindruck in Ihrem Geist mit der Zeit schwächer werden. Solange wir uns in Meditation üben, ist das, was wir in der Meditation erleben, sowie die Meditation als Übung und Zeitraum an sich traumgleich und vergänglich – oder in der buddhistischen Fachsprache „leer“, das heißt frei von beständiger Substanz. Damit gibt es auch nichts mehr zu suchen und nichts mehr zu finden. Was übrig bleibt, ist das Erleben, ist reines Sein, jenseits intellektueller Spielereien. Auch wenn der geistige Raum der Wahrnehmung beständig ist: Unsere Erfahrung und die Übung sind vergänglich.

### Den Anfängergeist bewahren

Bewahren Sie sich bei Ihrer täglichen Meditationspraxis die Offenheit für alles, was geschieht. Bemerken Sie den „Profi-Modus“ –, das heißt, Sie betrachten sich als Könner und wissen genau, wie es läuft – kommen Sie wieder zum Anfänger-Modus zurück. Bleiben Sie neugierig und forschend. Sehen Sie im Alltag den Phänomenen zu, ganz gleich ob Sie die sich permanent verändernden Wolken am Himmel betrachten oder Ihre Meditationserfahrungen beobachten. Alles kommt, alles geht. Machen Sie sich mit der Flüchtigkeit und „Traumgleichheit“ der Erfahrungen vertraut.



24

Ändere deine Einstellung,  
doch bleibe natürlich

Vielleicht kennen Sie solche Menschen, die nach einem Selbstfindungsseminar nach Hause kommen und ihre neu gewonnene „Weisheit“ zur Schau stellen. Tun Sie das bitte nicht! Der Dharma-Weg ist ein innerer Weg. Unauffällig. Unsichtbar. Wir hängen nichts an die große Glocke, lassen uns kein T-Shirt drucken und rasieren uns die Haare nur dann ab, wenn es unbedingt sein muss oder weil wir das gerade schön finden. Auch wenn das Ego in Ihnen möglicherweise danach lechzt, anderen zu erzählen, was Sie gerade Tolles erlebt haben und was für Wahnsinnsfortschritte Sie auf dem Weg zum Weltfrieden gemacht haben – lassen Sie es! Sehen Sie diesen Punkt als Ego-Diät. Je weniger Sie den Gelüsten nachgehen, umso freier werden Sie.

### Einfach machen!

Meditieren Sie unbemerkt. Gehen Sie mitfühlend und angemessen mit Ihrem Umfeld um. Verkneifen Sie sich Bemerkungen wie: „Ach übrigens, ich übe mich ab jetzt darin, netter mit euch umzugehen – schon bemerkt?“ Hier will nur das Ego Bestätigung. Üben Sie sich stattdessen im Mantra: „Just do it!“



Wir schütten alle mal unser Herz aus und müssen über andere reden, die sich in unseren Augen gerade ganz furchtbar verhalten. Doch Hand aufs Herz: Wenn Sie so richtig über Ihren Partner hergezogen sind und Ihrer Freundin brühwarm erzählt haben, wie unmöglich er ist, was er schon wieder gemacht hat ... – geht es Ihnen anschließend tatsächlich besser? Fühlen Sie sich dann wirklich glücklicher und zentrierter, wenn Sie sich über die Nachbarin ausgelassen haben? Oder sind Sie danach eher aufgewühlt und verärgert? Nagt möglicherweise auch das schlechte Gewissen an Ihnen, dass Sie im Eifer des Erzählens ein negatives Licht auf Ihren Partner geworfen haben oder die Hilfsbereitschaft der Nachbarin nicht erwähnt haben? Vielleicht würden Sie gerne das eine oder andere wieder relativieren. Doch dafür ist es dann zu spät, es ist bereits ausgesprochen.

Wenn wir schlecht über andere reden, ihre Schwächen öffentlich machen, ist das ein Akt der Selbsterhöhung. Es erniedrigt einen anderen – der zu-

Es gibt zwei Arten, Tonglen – also Geben und Nehmen – zu üben: 1. auf dem Meditationsplatz und 2. in Alltagssituationen. Beide Varianten haben Vor- und Nachteile, und ich kann Ihnen keine pauschale Empfehlung geben, was für Sie und Ihre Situation besser geeignet ist. Probieren Sie es einfach aus. Bald werden Sie sich nicht mehr fragen, auf welche der beiden Arten Sie jetzt üben möchten. Sie atmen ein, Sie atmen aus – Sie geben und Sie nehmen. Punkt. Denn das ist das Ziel: Bodhicitta zu entwickeln, ein erwachtes Herz – und aus diesem erwachten Herzen heraus zu leben.

## Die Tonglen-Meditation

*Mit wachsender Übung wird Tonglen zu einer inneren Haltung, die dann ganz natürlich jede Situation Ihres Lebens prägt.*



*Nehmen Sie wieder Ihre bevorzugte Meditationshaltung ein. Erlauben Sie Ihrem Körper, zur Ruhe zu kommen, und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem.*



*Tauchen Gedanken auf, lassen Sie sie vorüberziehen, ohne ihnen zu folgen. Lassen Sie los. Entspannen Sie Ihren Geist in die Weite hinein. Erlauben Sie sich für ein paar Minuten, vollständig zur Ruhe zu kommen.*



*Nach ein paar Minuten richten Sie Ihre Aufmerksamkeit ganz bewusst auf Ihren Herzraum. Wenn es Ihnen hilft, legen Sie eine Hand oder Ihre beiden Hände direkt auf Ihr Herzzentrum.*



*Lassen Sie nun in Ihrem Herzen einen warmen, lichtdurchfluteten, grenzenlos weiten Raum entstehen. Stellen Sie sich vor, wie die Sonne durch die Wolken bricht. Die Wolken lösen sich auf, und es öffnet sich ein wunderschöner, weiter, klarer Sommerhimmel.*



*Spüren Sie die unbegrenzte Weite und Offenheit und dehnen Sie sich in diese offene Weite aus. In diesem Raum ist alles willkommen, er ist voller Liebe, Mitgefühl, Güte und Weisheit.*



*Lassen Sie Ihren Atem ruhig ein- und ausfließen. Erlauben Sie sich, in der Stille der Offenheit zu verweilen und sich zu entspannen.*



*Nun denken Sie an etwas, was Sie gerade beschäftigt. Was macht Ihnen zu schaffen, was bereitet Ihnen momentan Schwierigkeiten? Eine Emotion, eine Ihrer Eigenschaften, etwas, das am heutigen Tag geschehen ist? Lassen Sie es präsent werden – als Gefühl in Ihrem Körper, als Gedanke, als Szene in Ihrer Vorstellung.*



*Nun lassen Sie diese Schwierigkeit, Ihr Bild von sich selbst, Ihre Traurigkeit, Ihre Wut, Ihre Angst oder Ihr Erlebnis mit dem Einatem in die weite, himmelsgleiche Lichtsphäre Ihres Herzraumes strömen. Stellen Sie sich vor, wie es dort vollkommen aufgenommen wird. Mit dem Ausatem entspannen Sie sich in die Weite hinein und lassen los.*





# Die Essenz des Buddhismus für den Alltag

BUCH PLUS  
KARTEN +  
ANGELEITETE  
MEDITATIONEN

*Das Lojong-Geistetraining aus dem Tibetischen Buddhismus beruht auf 59 Merksätzen, die uns Schritt für Schritt mitfühlender, sanfter und freundlicher uns selbst und anderen gegenüber werden lassen.*

- Die traditionellen Merksätze im Buch prägnant und neu interpretiert für unser modernes Leben
- Einfache Übungen, die den Alltag bereichern
- 59 Karten mit Merksätzen als praktische Reminder
- Drei angeleitete Meditationen kostenlos zum Streaming oder Download auf [www.gu-balance.de](http://www.gu-balance.de)

59 Merksätze für mehr  
Glück und Zufriedenheit



WG 481 Lebenshilfe

ISBN 978-3-8338-4565-9



€ 19,99 [D]

€ 20,60 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)

G|U