

Thomas Hohensee

10 Dinge, die jeder von Buddha lernen kann

Thomas Hohensee

10 DINGE, DIE JEDER VON BUDDHA LERNEN KANN

Mehr Gelassenheit, Glück
und Liebe ins Leben bringen

L o t o s

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Lotos Verlag

Lotos ist ein Verlag der Verlagsgruppe Random House GmbH.

ISBN 978-3-7787-8267-5

Erste Auflage 2016

Copyright © 2016 by Lotos Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Vermittelt durch die Agentur Altepost 2015,

Klaus Altepost, D 48477 Hörstel

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Redaktion: Dr. Diane Zilliges

Einbandgestaltung: Guter Punkt, München,

unter Verwendung eines Motivs von © baifun / shutterstock

Gesetzt aus der Arno Pro bei Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

www.ansata-integral-lotos.de

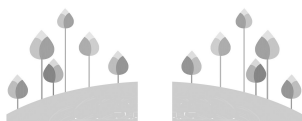


INHALT

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 fertig-zuwerden, 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!