

HEYNE <

Thomas
Hohensee

10 DINGE, DIE JEDER VON BUDDHA LERNEN KANN



Leseprobe

Thomas Hohensee

10 Dinge, die jeder von Buddha lernen kann

Mehr Gelassenheit, Glück
und Liebe ins Leben bringen

Bestellen Sie mit einem Klick für 8,99 €



Seiten: 192

Erscheinungstermin: 08. April 2019

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

HEYNE <

Das Buch

Auch wenn es uns nicht immer bewusst ist: Unser heutiger Alltag ist turbulent und kräfteaubend. 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

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

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 herumschlagen, 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!

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

