

MAREN SCHNEIDER



Der kleine Alltags- Buddhist



MIT BUDDHA DURCH DEN ALLTAG

BUDDHAS ANLEITUNGEN7

Was erwartet Sie in diesem Buch?..... 8

BUDDHAS LEBEN – BUDDHAS LEHREN 11

Buddhas Werdegang 11

Buddhas Lehre auf den Punkt gebracht 20

DER ACHTFACHE PFAD

RECHTE ERKENNTNIS 41

Erleuchtung erfahren 42

Übungen für den Alltag 45

RECHTE GESINNUNG	57
Das Wissen um Vergänglichkeit und Karma	58
Übungen für den Alltag	60
RECHTE REDE	67
Verantwortung übernehmen	67
Übungen für den Alltag	69
RECHTE HANDLUNG	79
Innere Stärke fördern.....	79
Übungen für den Alltag.....	81
RECHTER LEBENSERWERB	89
Die innere Haltung	90
Übungen für den Alltag	91
RECHTE ANSTRENGUNG	99
Mit Störgefühlen umgehen	100
Übungen für den Alltag	102
RECHTE ACHTSAMKEIT	111
Annehmen, was ist	111
Übungen für den Alltag	114
RECHTE SAMMLUNG	129
Den Geist ausrichten	129
Übungen für den Alltag	132
 Bücher und Adressen, die weiterhelfen.....	 141
Impressum.....	144



Mit
Buddha
—
durch den
Alltag



Buddhas Anleitungen



Sie finden den Buddhismus faszinierend,
wollten schon längst mehr darüber erfahren,
haben aber bisher keinen Zugang gefunden?

Dann dürfte dieses Buch ein guter
Einstieg für Sie sein.

Sie erfahren im ersten Kapitel nicht nur alles über die Grundlagen von Buddhas Lehre – kurz, knackig und ohne großen religiösen Überbau –, Sie können auch im zweiten Kapitel durch kleine Übungen und Anregungen sofort in die Praxis eintauchen. So lenken Sie Schritt für Schritt Ihr Leben auf Buddhas Pfade. Die Lehre Buddhas umfasst wesentlich mehr, als sich in den Schneidersitz zu setzen und zu versuchen, möglichst ruhig zu werden, oder Mantras vor sich her zu singen. Es ist eine sehr praktische und alltagstaugliche Lehre. Mit ihrer Hilfe finden wir einen Weg aus den Verstrickungen und Täuschungen unseres Lebens, die uns immer wieder unzufrieden und unglücklich machen oder, wie Buddha es ausdrückt, uns leiden lassen. Herausforderungen und Konflikte wird es

natürlich immer geben. Doch wir können lernen, unsere Probleme zu lösen, und ein erfüllteres, glücklicheres Leben führen, indem wir unsere Achtsamkeit schulen und unser Herz und unseren Geist entwickeln.

WAS ERWARTET SIE IN DIESEM BUCH?

Vielleicht empfinden Sie schon länger eine unterschwellige Unzufriedenheit, Unruhe oder Leere, wissen aber nicht, wie Sie etwas verändern sollen. Wahrscheinlich sehnen Sie sich nach mehr Klarheit in Ihrem Leben, nach mehr Ruhe, Gelassenheit oder auch nach mehr Lebendigkeit, denn sonst hätten Sie dieses Buch nicht in der Hand. Doch wie gehen Sie nun vor?

Am besten lesen Sie das Buch erst einmal von vorne bis hinten durch. Dann beginnen Sie mit den Themenbereichen und Übungen, die für Ihr Leben aktuell besonders relevant sind. Alternativ können Sie die Themenauswahl auch dem Zufall überlassen: Schlagen Sie das Buch einfach am Morgen auf und lassen Sie sich überraschen, welche Übungen an diesem Tag auf Sie warten. Manche eignen sich für zwischendurch, manche entfalten ihre Wirkung erst, wenn Sie sie fest in Ihren Alltag integrieren oder über einen längeren Zeitraum üben. Dabei beanspruchen viele dieser

Übungen nicht mehr als fünf Minuten Zeit. Und die dürften doch eigentlich auch im allerbewegtesten Alltag drin sein.

Die meisten Übungen, wie zum Beispiel die Selbstbeobachtung, laufen jedoch eher nebenbei ab, während Sie Ihren aktuellen Tätigkeiten nachgehen, sodass Sie sich gar nicht extra Zeit dafür einrichten müssen. Und plötzlich, ohne großen Aufwand, pflegen Sie einen buddhistischen Alltag. Ganz gleich, welche Übung Sie sich ausgesucht haben, Sie werden lernen, mehr im Hier und Jetzt zu leben, und erkennen mit der Zeit, welche Ihrer Denk- und Verhaltensmuster dafür sorgen, dass Sie unzufrieden oder unglücklich sind, sodass Sie diese verändern können.

Wichtig zu wissen

Der Buddhismus ist ein Erfahrungsweg und erschließt sich Ihnen nur, indem Sie ihn gehen – das heißt, indem Sie das, was Sie hier lesen, auch ausprobieren und üben, und das, was Sie dabei erleben, reflektieren und daraus Erkenntnisse gewinnen. Sie brauchen kein Buddhist zu sein und müssen auch keiner werden. Es genügt vollkommen, wenn Sie Lust haben, sich für die buddhistischen Weisheiten und Anregungen zu öffnen, und bereit sind, auch mal andere Wege auszuprobieren als Ihre bisher gewohnten.

Übungen für den Alltag



Wenn Sie heute in ein Café gehen oder in der Mittagspause auf einer Bank sitzen, können Sie die Zeit gleich zum Beobachten und Nachspüren nutzen. Für die vorgeschlagenen Meditationen benötigen Sie fünf bis zehn Minuten möglichst ungestörten Rückzug. Die letzte Übung können Sie wieder einfach nebenher im Alltag anwenden.

Sich der Vergänglichkeit bewusst sein

Nichts ist beständig. Alles hat seine Zeit. Vieles braucht unseren Einsatz, damit es uns noch eine Weile erhalten bleibt, sei es Ihr Job, Ihr Auto oder Ihre Beziehung, die ohne Wertschätzung und Pflege den Bach hinuntergehen würden. Aber was auch immer Sie investieren, irgendwann werden Sie in Rente oder Pension gehen, wird Ihr Auto auf dem Schrottplatz landen und Ihre Beziehung enden – und sei es durch den Tod.

Wenn uns bewusst ist, dass alles vergänglich und endlich ist, schätzen wir einerseits das, was wir haben, viel mehr. So gelingt es uns vielleicht öfter, wirklich den aktuellen Augenblick ohne Wenn und Aber zu genießen. Andererseits kultivieren wir in diesem

Bewusstsein weiter unsere innere Haltung des Loslassens, der Offenheit, des Fließenlassens aller Phänomene. Machen Sie sich heute mit der Vergänglichkeit vertraut, indem Sie beobachten und nachspüren.

- Setzen Sie sich auf eine Bank oder in ein Café an einer belebten Straße. Beobachten Sie, wie der Verkehr an Ihnen vorbeifließt, Menschen an Ihnen vorbeilaufen, Geräusche kommen und gehen, sich vielleicht sogar das Wetter verändert.
- Seitdem Sie Platz genommen haben, sind unzählige Situationen aufgetaucht und wieder vergangen. Autos in unterschiedlichsten Farben und Formen sind an Ihnen vorbeigefahren. Hier können Sie gut beobachten: Geht das eine, entsteht wieder Platz fürs nächste. Wenn das nicht klappt, kommt es schnell zu einem Stau. Beobachten Sie diese Phänomene der offensichtlichen fließenden Vergänglichkeit.
- Bemerken Sie, ob Sie irgendwo kleben bleiben (vielleicht weil Ihnen ein Auto gefällt oder eine Person, die vorbeigeht), und lösen Sie sich sofort wieder davon, indem Sie Ihre Aufmerksamkeit davon abziehen und sich wieder dem Gesamtgeschehen zuwenden.
- Bleiben Sie bei dieser Übung, so lange Sie mögen. Vielleicht können Sie das Gefühl mit nach Hause nehmen und den Menschen, Situationen und Gegenständen in Ihrem Alltag in den nächsten

Tagen im Wissen der Vergänglichkeit begegnen. Je weniger Sie mit Anhaftung oder Ablehnung reagieren, umso weniger schmerzt es Sie.

Übung in liebender Güte: Mitfühl-Meditation für sich selbst

Es ist nicht immer leicht, offen zu bleiben, wenn uns jemand zusetzt. Normalerweise reagieren wir mit Abwehr, wenn uns jemand nervt, oder werden sogar richtig wütend. Wie schnell eskaliert eine kleine harmlose Situation, nur weil uns der Ton von jemandem nicht gefällt oder weil wir den anderen missverstehen. Wie viel Leid, Schmerz und Verstrickungen entstehen dadurch! Das Gegenmittel ist die Übung in Mitgefühl und liebender Güte.

Doch wie werden wir mitfühlend? Hier kann uns eine kleine Meditation helfen. Setzen Sie sich dafür an einen ruhigen Ort und stellen Sie sich vielleicht vorher einen Kurzzeitwecker auf fünf bis zehn Minuten. Am besten machen Sie diese Meditation mindestens eine Woche lang täglich:

- Machen Sie es sich bequem und atmen Sie erst ein paar Mal ein und aus, um zur Ruhe zu kommen. Dann konzentrieren Sie sich auf Ihre Herzregion und werden sich bewusst, worunter Sie leiden. Lassen Sie es zu, fühlen Sie den Schmerz.
- Je mehr Sie sich von Ihrem eigenen Leid berühren lassen können, umso näher sind Sie bei sich

selbst. Außerdem bekommen Sie ein Gefühl dafür, wie andere Menschen sich fühlen, wenn es ihnen schlecht geht. Das ist Ihre Basis für wirkliches Mitgefühl: Ihr eigenes verwundetes Herz. Und genauso, wie Sie sich wünschen, frei von Leid zu sein, wünschen sich das auch andere.

- Aus diesem Wunsch heraus, dass Ihr Leid ein Ende haben möge, beginnen Sie innerlich, Wünsche für Ihr Wohlergehen zu formulieren, und leise und liebevoll zu sich hin zu sprechen:

Möge ich glücklich sein.

Möge ich gelassen sein.

Möge ich wirkliche Freude erfahren.

Möge ich in Sicherheit und Frieden leben.

Möge ich frei sein von Verletzung,

Angst und Leid.

Möge ich gesund und kraftvoll sein.

- Wünschen Sie, was immer Ihnen einfällt und stimmig erscheint. Auf diese Art und Weise üben Sie sich in Liebe und Mitgefühl für sich selbst.

Das Mitgefühl auf andere ausdehnen

Wenn Sie mit der ersten Meditation vertraut sind, können Sie diese auch auf nahestehende Menschen ausdehnen. Üben Sie wieder mindestens eine Woche fünf bis zehn Minuten lang.

Der leichteste Einstieg
in die Welt des Buddhismus.
Machen Sie in nur wenigen
Minuten täglich erste Erfahrungen
– und erleben Sie
Erleuchtung aus der Handtasche!

WG 481 Persönliche Entwicklung
ISBN 978-3-8338-2901-7



9 783833 829017

9,99 [D]
10,30 [A]

www.gu.de

G|U