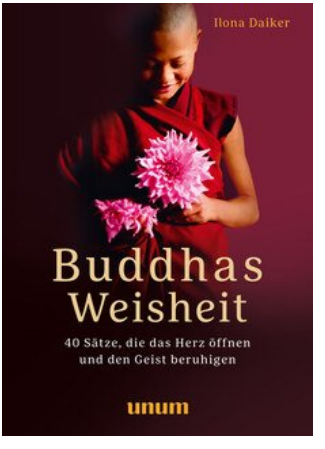
Ilona Daiker
Buddhas Weisheit in 40 Sprüchen

Reading excerpt

Buddhas Weisheit in 40 Sprüchen
of Ilona Daiker
Publisher: Gräfe und Unzer Verlag



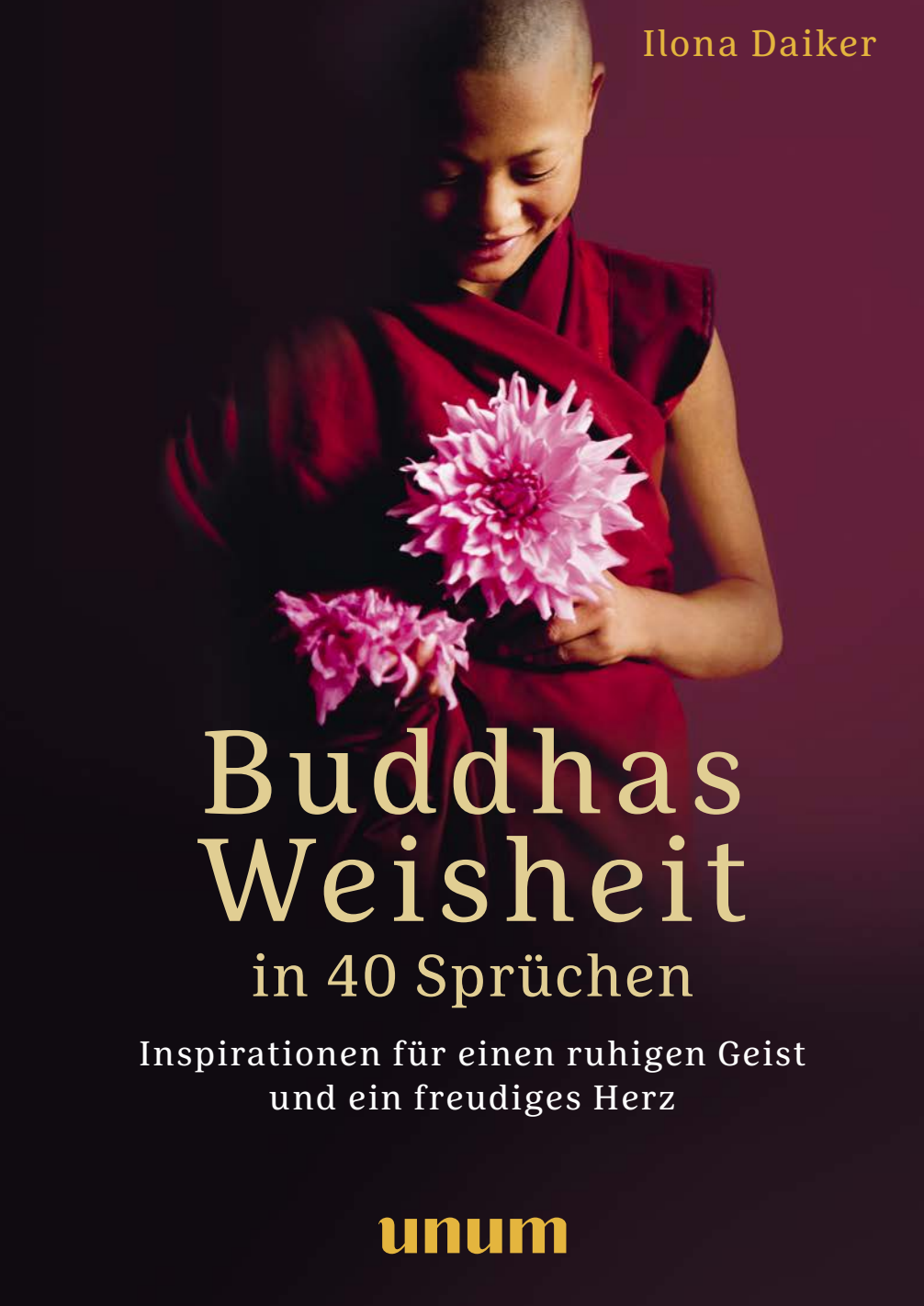
https://www.narayana-verlag.com/b31803

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
https://www.narayana-verlag.com

Narayana Verlag

Ilona Daiker



Buddhas Weisheit

in 40 Sprüchen

Inspirationen für einen ruhigen Geist
und ein freudiges Herz

unum

Inhalt

WIE GEDANKEN UNSER LEBEN BESTIMMEN **9**

WAS LEID VERURSACHT **29**

WAS UNS GLÜCKLICH MACHT **63**

IN DIE STILLE EINTAUCHEN **109**

WAS DIE WELT EIN BISSCHEN BESSER MACHT **129**

DEN EIGENEN WEG GEHEN **167**

WAS UNS GLÜCKLICH MACHT

»Du selbst, genauso wie jeder andere im ganzen Universum, verdienst deine Liebe und Zuneigung.«

Warum eigentlich tun wir uns mit der Selbstliebe so schwer? In der Bibel heißt es: »Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst.« Die Weisheit, dass das eine mit dem anderen zu tun hat, gibt es also auch im christlichen Kulturkreis. Und doch assoziieren die meisten mit dem Christentum zwar die Nächstenliebe, allerdings auch Sünde, Beichte und Buße und nicht die Selbstliebe. Das ist jammerschade, denn wer sich selbst für nicht sonderlich liebenswert hält, wird dadurch nicht etwa zu einem besseren, gütigeren Menschen, sondern legt seine strengen Maßstäbe meist auch an andere an.

Der Buddhismus geht von einem grundlegenden »Edel-Sein« des Menschen und nicht von einem mit einer Erbsünde belasteten Wesen aus. Damit leugnet der Buddha keineswegs, dass wir auch negative Eigenschaften haben können, aber er betont die gesunde Seite, unser natürliches Potenzial an Liebe, Mitgefühl, Gerechtigkeitssinn und Wahrheitsliebe. Deshalb besteht er darauf, die Würde jedes Menschen zu ehren und jeder Frau und jedem Mann mit Achtung und Anerkennung zu begegnen – und zwar ganz egal, wer sie sind und was sie getan haben. Damit, so meint der Buddha, öffnen wir einen Kanal zur inneren Güte unseres Gegenübers, zu der er vielleicht selbst keinen Zugang mehr hatte. Vielleicht erinnerst du dich an Situationen, in denen ein Freund, eine Lehrerin oder ein Kollege innere Qualitäten von dir wahrgenommen und anerkennend angesprochen hat. Solche Momente sind es, die unser »Edel-Sein«, unsere Güte

oder wie auch immer wir diesen positiven Kern in uns nennen wollen, nähren und aufblühen lassen. Dieses Geschenk können wir anderen Menschen gar nicht oft genug machen. Es kostet uns nichts. Alles, was wir tun müssen, ist, unser Gegenüber aufmerksam, respektvoll und wohlwollend wahrzunehmen und ihm mitzuteilen, welche Qualitäten wir an ihm schätzen. Gleichzeitig sollten wir aber auch lernen, uns selbst mit Achtung und Respekt zu begegnen – insbesondere dann, wenn wir gerade keine allzu hohe Meinung von uns selbst haben sollten.

Für viele Menschen ist es eine der schwierigsten Lektionen, damit aufzuhören, sich selbst – und andere – ununterbrochen zu beurteilen, zu vergleichen und zu bewerten. Auch diejenigen, die nach außen hin scheinbar gänzlich von sich überzeugt sind, verbergen in ihrem Innersten oft eine große Unsicherheit und ein tiefes Gefühl von Wertlosigkeit. Manchmal bedarf es einer Psychotherapie, um den Ursachen für dieses Gefühl wirklich auf die Spur zu kommen. Um einen ersten Schritt in eine andere Richtung zu tun, ist es aber nicht unbedingt notwendig, sich ausgiebig mit den Wurzeln unserer negativen Glaubenssätze zu beschäftigen. Es hilft schon, wenn wir damit beginnen, die strengen, vernichtenden Urteile, die wir über uns und andere fällen, zunächst einmal zu erkennen. Schritt für Schritt können wir uns dann darum bemühen, sie loszulassen und uns selbst und anderen wohlwollender, liebevoller und mitfühlender zu begegnen. Das soll nicht heißen, dass wir alle schon perfekt sind. Shunryu Suzuki hat den Zustand, in dem die meisten von uns sich befinden, so wunderbar paradox formuliert, wie das nur Zen-Meister können:

»Du bist vollkommen so, wie du bist. Aber natürlich ist da immer noch genug zu verbessern.«

Wir sollten uns also stets darum bemühen, uns weiterzuentwickeln, dazuzulernen und zu wachsen. Doch der Optimierungswahn, der viele Menschen gerade in der westlichen Welt antreibt, ist dafür wenig hilfreich. Im Gegenteil. Je gnadenloser wir uns selbst beurteilen, desto weniger sind wir bereit, uns mit der Unvollkommenheit unserer Mitmenschen anzufreunden oder sie gar zu lieben. Perfektionistische Menschen machen nicht nur sich selbst, sondern auch ihrem Umfeld das Leben schwer. Du musst nicht perfekt sein, um liebenswert zu sein – und deine Mitmenschen ebenso wenig. Wenn du das verinnerlichst, kannst du dich entspannt auf einen Weg des Lernens begeben, auf dem Fehler und Rückschläge keine Niederlage sind und dich nicht zu einem schlechten Menschen machen, sondern einfach einen Teil deines Weges darstellen.

STELLE DIR FOLGENDE FRAGEN:

- Begegnest du dir selbst mit Respekt? In welchen Situationen neigst du dazu, dich respektlos zu behandeln?
- Kannst du dich so lieben, wie du bist? Was hindert dich daran?

ANREGUNG:

- Versuche, in Begegnungen mit anderen Menschen in Kontakt mit deren innerer Güte und ihren positiven Eigenschaften zu kommen und sie dafür wertzuschätzen.

»Niemals
in der Welt
hört Hass
durch Hass auf.
Hass hört durch
Liebe auf.«

Dem ersten Satz des Zitats wirst du sicher sofort zustimmen. Wie sollte Hass auch durch Hass besiegt werden können? Es gibt es genügend Beispiele in der Geschichte und leider auch in der Gegenwart, die zeigen, wie viel Leid die Spirale aus Hass, Gewalt und Gegengewalt erzeugt. Für eine gewisse Zeit kann eine der streitenden Parteien über die andere siegen und mit Gewalt durchsetzen, was sie für richtig hält. Diktatfrieden nennt man das – und wie lange beziehungsweise kurz der hält, hat sich in der menschlichen Geschichte immer wieder gezeigt.

Aber wie entsteht Hass eigentlich? Im Buddhismus gehört Hass neben Gier und Verblendung oder Unwissenheit zu den »drei Geistesgiften« oder schädlichen Eigenschaften. Manchmal spricht man auch von Geistesverschmutzungen, was darauf hinweist, dass die ursprüngliche Natur des Geistes rein ist und wir den Geist von diesen Verschmutzungen reinigen können. Hass, so erklärt es der Buddha, entsteht im Grunde durch Unwissenheit. Wir glauben, unser Selbst existiere getrennt vom Rest der Welt und müsse sich vor diesem schützen beziehungsweise andere bekämpfen, um sich selbst – und vielleicht noch seiner »Sippe« – Vorteile zu sichern. Doch das ist eine Illusion. Wir sind eben genau nicht unabhängig voneinander existierende einzelne, sondern voneinander abhängige viele. Und das wiederum bedeutet: Es gibt zumindest langfristig kein individuelles Glück, das völlig unabhängig wäre vom Glück der anderen

Lebewesen. Wenn wir begreifen, wie unauflösbar unsere Verbundenheit mit allem Existierenden ist und dass alle Lebewesen, seien sie nun Menschen, Tiere oder andere, dasselbe Recht haben, glücklich zu sein, können wir Hass, Zorn, Aggressionen und Widerwillen durch Liebe und Güte überwinden.

Liebe, wie der Buddhismus sie versteht, hat allerdings wenig mit unserer Vorstellung von romantischer, besitzergreifender Liebe zu tun. Der Dalai Lama hat sie so definiert:

»Liebe ist der Wunsch, dass alle empfindsamen Wesen sich des Glücks erfreuen und nie ganz vom Glück getrennt sein mögen.«

Metta, wie Liebe und Güte auf Pali genannt wird, zeichnet sich dadurch aus, dass sie bedingungslos ist und keine eigenen Interessen verfolgt. Sie gibt, ohne im Gegenzug dafür etwas zu erwarten. Klingt das allzu altruistisch, ja, unrealistisch in deinen Ohren? Klar, keine »normale« Liebesbeziehung ist völlig selbstlos und ohne Anhaftung: Wir geben dem Partner unsere Zuneigung, erwarten dafür aber auch etwas zurück. Nur allzu oft haben wir sehr genaue Vorstellungen davon, wie sich die Liebe unseres Partners ausdrücken sollte. Und wenn das nicht klappt, schlägt diese Art von Liebe leicht in Hass und Ablehnung um. Jeder, der schon eine Trennung durchgemacht hat, kann ein Lied davon singen.

Aber ist es nicht auch okay, Bedürfnisse zu äußern und von einem Partner, von Freunden oder Freundinnen zu erwarten, dass sie sich darum bemühen, sie zu erfüllen? Und beruhen Friedensverhandlungen nicht darauf, dass die Beteiligten jeweils einen Schritt auf den anderen zu machen?

Die Antwort auf diese Fragen ist nicht einfach. Denn natürlich gehen wir oft so vor und erzielen damit auch Erfolge, wenn alle Beteiligten mitmachen. Natürlich ist es eine gute Sache, wenn du dich mit anderen zusammensetzt und in einem ruhigen Gespräch zu klären versuchst, wie ihr Streitigkeiten in Zukunft vermeiden könnt. Was aber machst du, wenn der andere deinen Standpunkt nicht nachvollziehen kann? Wenn er sein Verhalten nicht ändern will?

Die Krux besteht letztlich darin, dass du deine Gefühle abhängig machst von den Handlungen oder Worten anderer. Darauf zielt der Buddha ab, wenn er sagt, wir sollten keine Gegenleistung erwarten für unsere Liebe und Güte. Denn nur dann sind wir nicht reaktiver Spielball der Außenwelt, sondern ruhen – wenn alles gutgeht – gelassen in uns.

STELLE DIR FOLGENDE FRAGEN:

- Was bedeutet Liebe für dich?
- Gibt es einen Menschen oder ein Tier, das du bedingungslos liebst? Wie fühlt sich das in deinem Körper an?
- Kannst du dich selbst bedingungslos lieben?

ANREGUNGEN:

- Atme tief in den Brustbereich ein und fülle dein Herz mit bedingungsloser Liebe. Beginne in deiner Vorstellung mit Menschen oder Wesen, die dir nahestehen, und dehne deine Liebe dann immer mehr aus, auch auf Menschen, mit denen du Schwierigkeiten hast. Beobachte, was sich im Laufe der Zeit verändert.

IN DIE STILLE EINTAUCHEN

»Wenn die Achtsamkeit etwas Schönes berührt, offenbart sie dessen Schönheit; wenn sie etwas Schmerzvolles berührt, wandelt sie es um und heilt es.«

Denkst du an Anstrengung, wenn du das Wort »Achtsamkeit« hörst? Oder an Betulichkeit und eine Art von Überempfindlichkeit, die dich eher nerven? Vielleicht können wir ja mit beiden Vorurteilen aufräumen, indem wir versuchen, diesen so häufig benutzten, aber oft missverstandenen Begriff einzukreisen: Ist Achtsamkeit dasselbe wie Aufmerksamkeit? Nein, ist es nicht, aber Achtsamkeit beruht auf unserer Fähigkeit, aufmerksam zu sein, uns zu fokussieren. Aufmerksam und höchst fokussiert ist aber auch eine Katze vor dem Mauseloch oder ein Hund, der einen Ball fangen möchte. Weder die Katze noch der Hund sind sich aber bewusst darüber, dass sie gerade aufmerksam sind. Sie sind es einfach.

Genau dieses Bewusstsein darüber, was wir gerade tun, ist es, was uns Menschen von den Tieren unterscheidet. Wir sind in der Lage, uns selbst dabei zu beobachten, wie wir etwas wahrnehmen oder etwas tun, und so etwas wie einen inneren Beobachter oder eine Beobachterin zu entwickeln. Dadurch bringen wir einen kleinen Abstand zwischen unsere Wahrnehmung und unsere Reaktion auf die Wahrnehmung. Und genau das ist es, was Achtsamkeit ausmacht: Wir wissen, was wir tun, und sind ganz bei der Sache.

Aber warum sollten wir das tun? Was bringt uns Achtsamkeit? Nun, beginnen wir mit der modernen Sichtweise: Mittlerweile gilt als erwiesen, dass Achtsamkeitstraining gut ist für unsere körperliche und mentale Gesundheit, weil es unseren

Stresslevel reduziert und uns aufmerksamer dafür macht, was uns guttut und was nicht. Es stärkt unsere Konzentrationsfähigkeit sowie unsere Fähigkeit, uns zu entspannen, und macht uns dadurch resilienter, das heißt, wir können auch mit Belastungssituationen besser umgehen.

Aus buddhistischer Sicht ist Achtsamkeit der Schlüssel zu innerem Frieden, Gelassenheit und Glück. Dazu eine kurze Geschichte aus dem Zen-Buddhismus:

DAS GEHEIMNIS DES INNEREN FRIEDENS

Drei junge Zen-Schüler waren unzufrieden, weil sie das Gefühl hatten, auch nach Jahren des Studierens der alten Texte und fleißigen Meditierens dem inneren Frieden, den ihr Meister ausstrahlte, noch nicht wirklich näher gekommen zu sein. Eines Tages beschlossen sie, ihn direkt darauf anzusprechen: »Meister, verrate uns doch bitte endlich das Geheimnis deiner Zufriedenheit und inneren Ruhe.« Sprach der Meister: »Wenn ich sitze, sitze ich, wenn ich gehe, gehe ich und wenn ich esse, esse ich.« Mit dieser Antwort waren die Schüler alles andere als glücklich. Einer platzte sofort heraus: »Aber das kann es doch nicht sein. Das tun wir doch auch.« »Nein«, entgegnete der Meister, »genau das tut ihr nicht. Wenn ihr sitzt, denkt ihr schon darüber nach, was ihr danach erledigen wollt. Beim Gehen überlegt ihr, was es heute wohl zu essen gibt. Und beim Essen grübelt ihr darüber nach, wie ihr eure Meditation vertiefen könntet.«

Genauso wie diese Zen-Schüler verbringen auch wir die meiste Zeit. Wir sind mit unserer Aufmerksamkeit nicht da, wo wir uns gerade befinden, oder bei dem, was wir gerade tun, sondern

sind in Gedanken bei Vergangenem oder Zukünftigem. Glück und inneren Frieden können wir aber nur dann erleben, wenn wir präsent sind und den Augenblick mit all unseren Sinnen in uns aufnehmen. In dieser Hinsicht hat Achtsamkeit viel gemeinsam mit dem, was der Glücksforscher Mihaly Csikszentmihalyi »Flow« genannt hat, nämlich den als beglückend erlebten mentalen Zustand einer völligen Vertiefung und Konzentration auf eine Tätigkeit.

Achtsame Wahrnehmung umfasst jedoch noch andere Aspekte. Ein wichtiges Kennzeichen, vielleicht das wichtigste überhaupt, ist nämlich, dass sie nicht beurteilt und kein bestimmtes Ziel verfolgt, sondern einfach nur beobachtet. Deshalb können wir uns auch nicht einfach auf unser Meditationskissen setzen und versuchen, einen Zustand des inneren Friedens zu erzwingen. Im Gegenteil: Nur wenn wir bereit sind, alle Gefühle, Empfindungen und Gedanken anzunehmen – die unangenehmen genauso wie die angenehmen –, kommen wir dem inneren Frieden näher. Das ist der heilende Aspekt der Achtsamkeit, wie er in unserem Ausgangszitat angesprochen wird.

Wenn du zum Beispiel deine Atmung beobachtest, was der gängige Einstieg in die Praxis der Achtsamkeit ist, versuchst du nicht, möglichst tief und langsam zu atmen, sondern du lässt sie genau so sein, wie sie ist. Indem du aber nicht versuchst, den Atem zu kontrollieren, geschieht etwas Interessantes: Du entspannst dich und deine Atmung wird langsam und ganz von selbst ruhiger und tiefer. Es klingt paradox, aber in dem Moment, in dem wir die Dinge so akzeptieren, wie sie sind, stellt sich ein Gefühl inneren Friedens ein, was wiederum eine erwünschte Veränderung bewirken kann – und nicht umgekehrt, wie wir uns das immer vorstellen.

Auch wenn du Trauer empfindest, versuchst du im Geist der Achtsamkeit nicht, sie möglichst schnell wieder loszuwerden und dich mit irgendetwas abzulenken. Du nimmst sie an, umarmst sie mitfühlend, ohne dich völlig mit ihr zu identifizieren. Es handelt sich um ein Gefühl, das jetzt da ist, aber wieder vergehen wird. Manchmal geht das relativ schnell und manchmal dauert es länger. Da gibt es weder Richtig noch Falsch.

Ist Achtsamkeitstraining denn nun anstrengend? Ja und nein. Es ist einerseits entspannend, andererseits bedarf es einer gewissen Übung, sich entspannt zu fokussieren und seine Aufmerksamkeit immer wieder klar auszurichten. Es ist wie beim Musizieren und Buddha nannte es auch die »Rechte Anstrengung«.

»Spannst du eine Saite zu stark, wird sie reißen.
Spannst du sie zu schwach, kannst du nicht auf ihr spielen.«

Wie Buddha in unserem Ausgangszitat sagt, lässt Achtsamkeit uns die Schönheit von Dingen und Momenten besonders intensiv erleben – einfach deshalb, weil wir nichts als selbstverständlich nehmen. Es kann so beglückend sein, einfach nur dazusitzen und zu spüren, wie du über deinen Atem mit allem verbunden bist. Oder eine Tasse Tee, nicht mal eben nebenbei getrunken, sondern Schluck für Schluck ganz bewusst – was für ein Genuss!

Und noch etwas: Achtsam zu sein bedeutet nicht, immer ganz langsam auf Zehenspitzen durch die Welt zu gehen, nur noch zu flüstern und sich selbst und andere mit Samthandschuhen anzufassen. Entschleunigung ist zwar hilfreich beim Üben von Achtsamkeit, etwa beim Kochen, Putzen, Abspülen oder Gehen.

Du kannst aber auch achtsam tanzen, trommeln oder was auch immer, solange du Momente des Innehaltens zulässt, in denen du deine Wahrnehmung schärfst und dir dessen bewusst bist, was du gerade tust, fühlst oder denkst. Notwendige Voraussetzung dafür ist nur, dass du dich wirklich auf die eine Sache, die gerade vor sich geht, fokussierst und nicht mehrere Dinge gleichzeitig machst. Achtsames Multitasking ist ein Ding der Unmöglichkeit!

STELLE DIR FOLGENDE FRAGEN:

- Bist du oft nicht wirklich bei der Sache, wenn du etwas tust? Womit beschäftigt sich dein Geist am liebsten?
- Welche Situationen in deinem Alltag eignen sich dazu, Achtsamkeit zu üben?

ANREGUNG:

- Nutze das Zähneputzen als kleine Achtsamkeitsübung. Verfolge deine Bewegungen und die Empfindungen an deinen Zähnen und dem Zahnfleisch ganz genau.
- Vermeide Multitasking zumindest in deiner Freizeit oder in einem definierten Zeitraum so weit wie möglich und widme dich immer nur einer Sache nach der anderen.

Mit Buddha gelassen durch den Alltag

Jeder einzelne Satz Buddhas verströmt tiefe Weisheit, Liebe und Mitgefühl. So schenken uns schon 40 kurze Zitate einen profunden Geschmack seiner zeitlosen spirituellen Lehre.

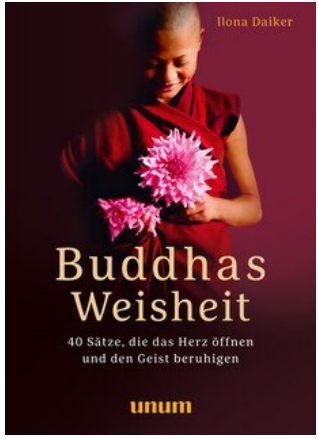
Pointiert und leichtfüßig erklärt uns die Bestsellerautorin Ilona Daiker die wichtigsten Aspekte des Buddhismus. Jeder Spruch wird auf seine praktische Bedeutung für unseren Alltag hinterfragt. Zentrale Aspekte sind die Macht der Gedanken, die Ursachen für Leid und wie wir Gelassenheit entwickeln können. Außerdem geht es um die heilsame Wirkung von Achtsamkeit und einen mitfühlenden Umgang mit uns selbst und anderen.

Einprägsame, oft humorvolle Weisheitsgeschichten sorgen für Freude beim Schmökern.
Ein Buch, das Geist und Herz berührt!

WG 476 Spiritualität
ISBN 978-3-8338-9009-3

9 783833 890093

www.unum-verlag.de



Ilona Daiker

Buddhas Weisheit in 40 Sprüchen

Inspirationen für einen ruhigen Geist und ein freudiges Herz

192 pages, hb
will be available 2023

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com