



Leseprobe

Thomas Hohensee

Buddhas kostbare Geschenke an dich

Die wahre Kraft von
Meditation und Achtsamkeit
entdecken

Bestellen Sie mit einem Klick für 16,00 €



Seiten: 192

Erscheinungstermin: 26. April 2022

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Meditation und Achtsamkeit sind so populär wie nie zuvor. Und das aus gutem Grund – versprechen sie doch effektive Hilfe, um die Herausforderungen des modernen Lebens souverän und gelassen zu meistern. Doch was, wenn die erhoffte Wirkung nicht von Dauer ist oder ganz ausbleibt? Wenn uns der Stress des Alltags immer wieder einholt? Bestsellerautor Thomas Hohensee bringt seine Leser*innen zu dem zurück, was Buddha unter Meditation und Achtsamkeit *wirklich* verstand. Und er zeigt, wie wir diese beiden Geschenke so nutzen können, dass sie alle Aspekte unseres Lebens spürbar und nachhaltig verbessern. Buddhistische Weisheit klar und einfach anwendbar – um zu unerschütterlichem inneren Frieden, geistiger Klarheit und Gelassenheit zu finden.



Autor

Thomas Hohensee

Thomas Hohensee, geboren 1955, ist Autor, Life-Coach und Seminarleiter. Er hat 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.

Buddhas kostbare Geschenke an dich

Thomas Hohensee

Buddhas
KOSTBARE
GESCHENKE
an dich

Die wahre Kraft von Meditation
und Achtsamkeit entdecken

L o t o s

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

Erste Auflage 2022

Copyright © 2022 by Lotos Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Redaktion: Ralf Lay

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Umschlagmotive: © yuliana_s/AdobeStock;

© pharut/iStock/ Getty Images Plus

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: Friedrich Pustet KG, Regensburg

ISBN 978-3-7787-8300-9

www.Integral-Lotos-Ansata.de

www.facebook.com/Integral.Lotos.Ansata



Inhalt

Kostbare Geschenke

Buddhas höchstes Ziel	9
Nur zwei Themen	12
Buddhas Weg	15
Buddhismus heute	19

Das Geschenk der Meditation

Was Buddha unter Meditation verstand	25
Vorübergehende Befreiung	30
Gedanken und Gefühle kommen und gehen	34
Sitzt du gut?	38
Eine Minute für dich	42
Der ideale Ort zum Meditieren	45
Geschenke kosten nichts	49
Eine einfache Meditationspraxis	52
Das Glück der täglichen Meditation	56
Der wichtigste Grund zu meditieren	61

Probleme mit dem Geschenk der Meditation

Wenn Meditation zu einer Quelle des Leidens wird	65
Störende Gedanken, unangenehme Gefühle	69
Unbequeme Haltungen	73
Noch eine lästige Pflicht	74
Retreat mit Vollpension	77
Meditation zur Leistungssteigerung	80
Im Abo billiger	82
Die Meditations-App	84
Zahlreiche Gründe, nicht zu meditieren	87
Meditieren wie Buddha	91

Das Geschenk der Achtsamkeit

Was Buddha unter Achtsamkeit verstand	95
Den Körper kennenlernen	98
Gefühle in allen Schattierungen wahrnehmen	101
Sich die Gedanken bewusst machen	103
Die Welt der Sinneswahrnehmungen erforschen	106
Im Hier und Jetzt	110
Zusammenhänge erkennen	114
Was entsteht, vergeht; was vergeht, entsteht	117
Alles ist unvollkommen	119
Wer bin ich?	122
Der wichtigste Grund, achtsam zu sein	126

Probleme mit dem Geschenk der Achtsamkeit

Wenn das Mittel mit dem Ziel verwechselt wird . . .	129
Traubenessen in Zeitlupe	132
Vergangenheit egal, Zukunft unwichtig?	136
Die Illusion vollkommener Achtsamkeit	139
Heilserwartungen	142
Zen in der Kunst des Bogenschießens	148
Scheinheiligkeit	150
Vergessene Vorsätze	153
Zahlreiche Gründe, nicht achtsam zu sein	155
Achtsam sein wie Buddha	158

Weitere Geschenke

Über Meditation und Achtsamkeit hinaus	163
Die Hauptursache des Leidens	169
Wege zu Glück und innerem Frieden	172
Die Essenz der Buddha-Lehre	175
Buddha, Bücher und dein eigener Weg	181
Danke	189
Über den Autor	191



Kostbare Geschenke

Buddhas höchstes Ziel

Buddha verfolgte das höchste Ziel, eines, das vor ihm kaum jemand erreicht hatte. Er wollte einen inneren Frieden finden, der durch nichts zu erschüttern ist.

Tatsächlich gelang es ihm, sein Ziel zu verwirklichen.

Anschließend machte er uns allen kostbare Geschenke, indem er genau beschrieb, wie dieser außergewöhnliche innere Frieden, dieses unvergleichliche Glück für jeden zu finden ist.

Zwei Geschenke ragen besonders hervor: Meditation und Achtsamkeit.

Sie sind inzwischen so populär, dass viele davon gehört haben. Leider steht die Verbreitung dieser Begriffe in keinem Verhältnis zu ihrer praktischen Nutzenanwendung.

Die wenigsten meditieren. Diejenigen, die es tun, empfinden es oft als lästige Pflicht, nicht als Geschenk.

Es scheint ihnen wenig zu helfen, den beständigen inneren Frieden zu finden, von dem Buddha sprach. Sie meditieren und sind trotzdem häufig gestresst. Wie kommt das?

Ähnlich verhält es sich mit der Achtsamkeit. Viele verstehen darunter nur noch Übungen wie Traubenessen in Zeitlupe oder betont langsames Gehen im Garten eines Retreatcenters. Ihr Alltag bleibt davon weitgehend unberührt. Achtsamkeit dort, Stress hier. Die vertraute Hektik verdrängt die kurzzeitig erlarnene Entschleunigung sofort wieder. Was ist aus Buddhas Geschenk der Achtsamkeit geworden? Warum verfehlt es so oft sein Ziel?

Zu meditieren und achtsam zu sein macht nur Sinn, wenn es auf Buddhas höchstes Ziel, das Ende des Leidens, bezogen wird. Wenn beim Meditieren der Körper schmerzt oder man nur darauf wartet, endlich die zahlreichen Pflichten erledigen zu können, die draußen warten, so ist das in höchstem Maße widersinnig.

Man braucht weder eine Woche in einem Retreatcenter zu verbringen noch freitags abends einen Yoga-Kurs zu besuchen. Meditation, so wie Buddha sie verstand, ist immer und überall möglich. Sie kostet keinen einzigen Cent und benötigt keinerlei Hilfsmittel.

Dasselbe gilt für Achtsamkeit. Sie besteht nicht aus einer Reihe von Übungen. Wer zu bestimmten,

extra reservierten Zeiten Achtsamkeit übt und die übrige Zeit im gewohnten Stress verbringt, hat etwas Grundsätzliches nicht verstanden und das Geschenk der Achtsamkeit noch nicht wirklich angenommen.

Was ich in diesem Buch schreibe, erschüttert vielleicht den einen oder anderen lieb gewonnenen Glauben über Meditation, Achtsamkeit, Buddha oder Buddhismus.

Bedenke jedoch stets, worum es Buddha ging: Befreiung vom Leiden. Frag dich, ob du frei von Kummer und Schmerz bist. Wenn nicht, hast du allen Grund, einige der Überzeugungen, an denen du hängst, zu ändern.

Du selbst weißt am besten, wie es in deinem Herzen aussieht. Mach dir dabei nichts vor. Stell alles auf den Prüfstand, was deinem Glück entgegensteht: Gedanken, Emotionen, Verhaltensweisen, Überzeugungen, Gewohnheiten und äußere Umstände.

Achtsamkeit ist das beste Mittel dafür – und das einzige; denn ohne sie bleiben dir deine unbewussten Strebungen verborgen, selbst dann, wenn sie dir schaden.

Du kannst alles selbst herausfinden: was dir guttut und was schädlich für dich ist. Du musst es sogar. Niemand kann dir diese Arbeit abnehmen.

Der wahre Test für Buddhas Lehre ist der normale Alltag. Zeigen sich hier die Früchte der Meditation?

Bewähren sich die Bemühungen um Achtsamkeit mitten im Stress? Wenn nicht, was ist beides dann wert? Das höchste Ziel, das Buddha in Aussicht stellte, unvergleichlicher innerer Frieden, bleibt unter solchen Umständen in weiter Ferne.

Buddhas kostbare Geschenke warten darauf, dass du sie auspackst und jederzeit benutzt. Sie sind nicht für besondere Gelegenheiten gedacht, sondern sollen jeden Augenblick deines Lebens bereichern.

Nur zwei Themen

Buddha mangelte es weder an Esprit noch an Bildung. Sicherlich wäre er ein amüsanter und kenntnisreicher Gesprächspartner gewesen. Doch er beschränkte sich nach seiner Erleuchtung auf zwei Themen: das Leiden und wie man es überwindet. Wenn man will, kann man darin ein einziges Thema oder auch vier sehen. Vier, weil er später seine Lehre in vier Wahrheiten zusammenfasste: die vom Leiden, von dessen Entstehen und Vergehen und vom Weg, der zum Freisein vom Leiden führt. Ein einziges Thema, weil bei allem, was er lehrte, die Befreiung von Kummer und Verzweiflung, von Schmerz und Elend im Zentrum stand.

Zu sagen, Buddha habe nur über das Leiden gesprochen, wäre unzutreffend. Viele Menschen klagen über ihre Probleme, die damit verbundenen leidvollen

Gefühle und wie schwer sie es im Leben haben. Zu diesen gehörte Buddha nicht. Derlei Klagen sowie die Vorherrschaft negativer Gefühle hatte er hinter sich gelassen. Das Leiden war lediglich der Ausgangspunkt seiner Lehre, nicht jedoch ihr Ziel. Deshalb ist alles, was Schmerz und Leid vergrößert, Buddhas Lehre wesensfremd. Eigentlich eine Selbstverständlichkeit, aber wir werden sehen, dass selbst BuddhistInnen manchmal den Ausgangspunkt mit dem Ziel verwechseln und vom rechten Weg abkommen.

Es ist modern geworden, Glück als Buddhas Ziel anzusehen. Das Wort »Leiden« ist unbeliebt, und viele möchten es am liebsten gar nicht mehr erwähnen. Es klingt so negativ. Positiv zu denken ist in. »Don't worry, be happy«, »Keep smiling«: So lauten die Schlagworte unserer Zeit. Die Hinwendung zur Positiven Psychologie wird gefeiert, nachdem die Psychologie sich allzu lange mit Depressionen und Ängsten beschäftigt hat. Glücklich sein, sich wohlfühlen, Dankbarkeit empfinden, die Freuden genießen, Gutes tun, sogar achtsam sein und meditieren: Das steht heute auf dem Programm der PsychologInnen, und die Ratgeberliteratur hat mitgezogen.

Ich bekenne mich schuldig, wenn auch nicht wirklich. Zwar spreche auch ich oft von Gelassenheit, Glück und Liebe, aber es ist mehr ein Zugeständnis an den Zeitgeist. Nachdem ich wie viele andere

