



Leseprobe

Cornelia Schwarz, Shirley
Michaela Seul

Sei deines Glückes Buddha

Wie du dich von deinen
inneren Saboteuren befreist
und zu dir selbst findest -
Mit 4 Audio-Meditationen
zum Gratis-Download

Bestellen Sie mit einem Klick für 18,00 €



Seiten: 224

Erscheinungstermin: 01. November 2021

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

»Eigentlich würde ich ja ...«, »Sollte ich nicht lieber ...«: So viele gute Ideen und Vorsätze würden wir gern in die Tat umsetzen. Doch dann bremsen sie uns mal wieder aus – die inneren Saboteure, die Zweifel säen und uns an der Selbstentfaltung hindern! Plötzlich trauen wir uns vieles nicht mehr zu, mögen uns selbst nicht mehr und zweifeln an unseren Fähigkeiten. Das Gemeine daran: Meistens ist uns gar nicht bewusst, dass es diese inneren, ständig nörgelnden Stimmen sind, die bewirken, dass wir uns selbst klein machen.

Die buddhistische Psychologie ist eine wahre Schatztruhe, um solche inneren Saboteure zu entlarven und mit ihnen Frieden zu schließen. Die bekannte Seminarleiterin und Bestsellerautorin Cornelia Schwarz erschließt diesen Schatz und übersetzt das uralte buddhistische Wissen für unser modernes Leben. Sie zeigt, wie wir neue, positive Denkmuster und Verhaltensweisen in uns verankern – um schließlich aus tiefster Überzeugung sagen zu können: Ich bin glücklich, so wie ich bin!

Mit vier geführten Meditationen zum kostenlosen Download

Cornelia Schwarz
Sei deines Glückes Buddha

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 2021

Copyright © 2021 by Lotos Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Redaktion: Ulrike Strerath-Bolz

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München,
unter Verwendung von Motiven von © Stefan Ilic / iStock /
Getty Images Plus und © Ags Byn / iStock / Getty Images Plus

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-7787-8304-7

www.Integral-Lotos-Ansata.de

www.facebook.com/Integral.Lotos.Ansata

*Gewidmet meiner geliebten Sangha und allen,
die auf dem Weg der inneren Revolution sind,
unermüdlich und beharrlich Liebe zu leben.*

Never give up!

INHALT

Wunschlos glücklich	13
<i>Von der Knospe zur Blüte</i>	15
<i>Die innere Quelle</i>	19
Hoch-Zeit der Saboteure	24
<i>Samsara</i>	25
<i>Glücksstress</i>	27
Saboteure suchen, um Glück zu finden	32
<i>Die Geburt der Teilpersönlichkeiten</i>	35
<i>Kellerkinder</i>	37
<i>Die Schattenpersönlichkeit</i>	43
<i>Durch dick und dünn</i>	47
Mein Weg zu Buddha	53
<i>Meditation als Tor zum göttlichen Bewusstsein</i>	54
<i>Meditieren mit Muße</i>	60
<i>Ein innerer Lotse ins Licht</i>	67
Die Brennstoffe der inneren Saboteure	76
<i>Unwissenheit</i>	80
<i>Anhaftung</i>	81
<i>Ablehnung</i>	82

Woran wir merken, dass Saboteure an unserem	
Glück nagen	84
<i>Hunger nach mehr</i>	87
<i>Manchmal mag ich mich selbst nicht</i>	91
<i>Ich, ich, ich!</i>	93
<i>Du bist!</i>	95
<i>Makelfixierung</i>	96
<i>Gedankenkarussell</i>	99
<i>Nagende Selbstzweifel</i>	100
<i>Müssen!</i>	102
<i>Selbstabwertung</i>	102
<i>Gefühlschaos</i>	104
<i>Was sollen denn die Leute denken?</i>	105
<i>Perfektionismus</i>	107
<i>Depression und psychosomatische Erkrankungen</i>	109
Das göttliche Wi-Fi: Rezitieren	111
<i>Mögen wir in unserem Herzen wohnen</i>	116
Die Tarnkleider der inneren Saboteure	119
<i>Maras – die Schleier über dem Buddha</i>	120
<i>Des Kaisers neue Kleider</i>	123
Die spirituelle Praxis	125
<i>Der Atem führt uns ins Licht</i>	128
<i>Die Wim-Hof-Methode</i>	130
<i>Buddha am Morgen vertreibt Kummer und Sorgen</i>	131
<i>Wahlfreiheit</i>	135
Die beste Version von mir selbst	138
<i>Entscheidungen treffen</i>	141

<i>Gefangen zwischen Ja und Nein</i>	144
<i>Das Zielbild</i>	146
<i>Wer bin ich?</i>	150
Die Täuschungsmanöver der Saboteure	152
<i>Der blinde Fleck</i>	154
<i>Dem Kind einen Namen geben</i>	159
<i>Beliebte Blockbuster</i>	161
<i>Die Darsteller</i>	163
<i>Wahrheit ist wandelbar</i>	181
Buddhas Hilfe bei Selbstsabotage	183
<i>Groß, größer, grotesk und lachende Buddhas</i>	185
<i>Die Buddha-Perspektive</i>	188
<i>So tun als ob – Fake it till you make it</i>	190
Aus Feinden Freunde machen: Saboteuren	
die Hand reichen	193
<i>Wie wir die Saboteure transformieren</i>	198
<i>Buddha atmen</i>	199
Living as a Buddha	202
<i>Buddha Coaching</i>	207
<i>Der Meister in mir</i>	210
<i>Buddha Superstar</i>	214
Dank	216
Quellennachweis	217
Tipps zum Weiterlesen	219
Links	221

WUNSCHLOS GLÜCKLICH

Haben Sie manchmal das Gefühl, sich selbst im Weg zu stehen? Oder kommen Ihnen Gedanken wie die folgenden bekannt vor?

*Wenn ich das nur ungeschehen machen könnte!
Ach, bekäme ich doch eine neue Chance!*

Dieses Buch *ist* Ihre neue Chance. Es funktioniert so ähnlich wie damals die berühmte Fee und der Wunsch, erinnern Sie sich? »Wenn die Fee vor dir steht, was wünschst du dir?« Die Bescheidenen wussten nicht so recht, was sie dazu sagen sollten. Wer sich für klug hielt, holte sich ein Upgrade. Mathegenies rechneten mit unendlich vielen Wünschen. Buddhisten würden vielleicht sagen: Ein Leben ohne Wünsche.

Wunschlos glücklich sind wir in vielen Fällen erst beim Abspann. Doch wir können das Happy End vorziehen, indem wir die Besetzungsliste unseres Lebensfilms selbst in die Hand nehmen, anstatt sie dem Zufall zu überlassen. Wer spielt in Ihrem Leben eine Rolle? Es könnten mehr Leute am Set sein, als Sie vermuten, und wahrscheinlich kennen Sie einige von Ihnen noch gar nicht, da sie im Hintergrund wirken, sowohl die »Guten« als auch die »Bremsen«. Doch der Hintergrund bestimmt über das, was sich auf der Leinwand abspielt. Ohne hilfreiche Geister hinter der Kamera

keine Show vor der Kamera! Man sieht nur die im Licht, die im Schatten sieht man nicht.

Und doch ziehen sie manchmal die Fäden, an denen wir dann wie Marionetten agieren: Wenn unsere inneren Saboteure Regie führen.

Warum hab ich nur so einen Blödsinn gemacht?

Wie konnte ich mich dazu hinreißen lassen?

Wieso bin ich wieder mal stumm in der Ecke gestanden?

Wie konnte ich nur!

War ich das?

Zur letzten Frage kann man sagen: Ja und nein. Jeder Mensch ist eine Ansammlung von verschiedenen Teilpersönlichkeiten. Einige von ihnen wirken im Untergrund als Saboteure und sägen am Ast unseres glücklichen Lebens. Sobald wir auf diese inneren Saboteure hören, trauen wir uns vieles nicht zu, was wir eigentlich können, verkaufen uns unter Preis, finden uns zu klein, zu krumm, zu korpulent, verharren in Beziehungen, die uns beschränken, sagen Nein zu neuen Herausforderungen, zweifeln an unseren Fähigkeiten. Wir benennen vielleicht Schuldige: Meine Mutter, mein Chef, die Hitze. »Ich bin nun mal so, ich kann nicht aus meiner Haut.«

Nun, aus der Haut vielleicht nicht, aber aus dem Geist. Mit diesem Buch enttarnen Sie Ihre inneren Saboteure und werden Ihres Glückes Buddha, weil Sie endlich Ihre volle Energie zur freien Verfügung haben, ohne Blockaden durch lästige »Mitbewohner«. Denn wir können nicht nur äußerlich in schlechter Gesellschaft sein, sondern auch in uns selbst. Auf buddhistische Art und Weise werden wir die Saboteure liebevoll einladen, andere Aufgaben zu übernehmen – und am Ende des Buches arbeiten sie für statt gegen uns. Während wir in der besten Version von uns selbst erstrahlen.

Wie befreiend es ist, innere Saboteure mit dem guten Geist Buddhas zu transformieren, erlebe ich täglich mit meinen Klienten. Seit dreißig Jahren unterrichte ich buddhistische Psychologie und coache Führungskräfte mit Schwerpunkt auf intensiver Persönlichkeitsentwicklung. Gemeinsam mit meinem Partner Stephan leite ich die Leadership Akademie in Konstanz am Bodensee. Ursprünglich angetreten als NLP-Lehrtrainerin und Rhetorik-Coach, haben mich unzählige Reisen nach Asien ein Stück weit nach Hause zu den Buddhas geführt ... und zu mir selbst. Ich durfte an vielen Retreats bedeutender Weisheitslehrer und -lehrerinnen teilnehmen, auch beim Dalai Lama. Das hat meine Arbeit nachhaltig geprägt. Heute weiß ich, dass Erfolg nur dann glücklich macht, wenn man seine inneren Saboteure im Griff hat.

Auf den folgenden Seiten möchte ich Sie durch den Prozess führen, in dem wir lernen, die inneren Saboteure zu transformieren, um nicht im Schlamm unserer Ängste, Zweifel, Schmerzen, Unsicherheiten und Launen stecken zu bleiben, sondern Gestalter und Gestalterinnen unseres Lebens zu sein: in tiefer Verbindung mit dem Energiefeld des Göttlichen.

Die buddhistische Philosophie und Psychologie ist eine Schatztruhe, um innere Saboteure zu entlarven und zu befrieden. Und auch Sie werden Ihres eigenen Glückes Buddha, sodass Sie der Fee, falls sie eines Tages vor Ihnen stehen sollte, mit einem Lächeln mitteilen können: Ich bin wunschlos glücklich.

Von der Knospe zur Blüte

Schon früh habe ich mich aufgemacht, mich selbst zu suchen, wie man so schön sagt. Diese Entwicklung gehört ganz natürlich zur Pubertät, bei mir kam die Scheidung meiner Eltern hinzu. Mit

meiner Mutter zog ich von meiner bisherigen Heimat Schweiz nach England und später in die USA, wo meine Mutter erneut heiratete. Als ich schließlich nach dem Abitur zum Studium in die Schweiz zurückkehrte, war ich zwar wieder in meiner Heimat, hatte mich allerdings noch immer nicht gefunden. Voller Elan stürzte ich mich in meine Persönlichkeitsentwicklung. Ein Wochenende nach dem anderen suchte ich auf Seminaren nach mir selbst. An manchem Sonntagabend war ich überzeugt: Jetzt! Jetzt hab ich es! Jetzt weiß ich Bescheid. Doch schon am Dienstag, wenn ich mich mit meinem Freund gestritten hatte oder er nicht verstand, welche großartigen Erkenntnisse ich ihm vermitteln wollte, war ich wieder so klug wie am Freitag zuvor. Die Zweifel, die ich hoffte, ein für alle Mal losgeworden zu sein, kamen wieder. Gott sei Dank stand das nächste Seminar an. Vielleicht würde es diesmal klappen, und ich hätte einen Durchbruch. Ich war der festen Meinung, dass ich nur gewissenhaft nach mir selbst suchen müsste, dann wären alle meine Probleme wie von Zauberhand gelöst. »Und außerdem«, sagte ich zu meinem Freund, »muss ich mich erst mal selbst lieben.«

Denn das hatte ich in den Seminaren immer wieder gehört, als erste und wichtigste Voraussetzung. Nur wenn ich mich selbst liebte, konnte ich andere lieben.

»Also liebst du mich nicht?«, neckte mein Freund mich.

Aus meiner damaligen Unwissenheit heraus erlitt ich viele Enttäuschungen, auch große. Denn so phänomenal meine Erkenntnisse auf den ersten Blick auch erschienen, nach einer Weile passierte immer das Gleiche: das Leben. Obwohl ich doch alles richtig machen wollte, hatte ich mich abermals dabei ertappt, unnötig zu mir zu sein, negativ zu denken, überheblich und neidisch zu sein, aus dem Jetzt zu fallen, andere und mich selbst abzuwerten und so

weiter: all das Zeug, das ich doch glaubte, endgültig abgelegt zu haben. Aber nein, es war noch immer da, klebte an mir wie Harz. Und hart war ich zu mir selbst.

Ich hatte versagt.

Ja, das hatte ich wirklich, aber anders als ich vermutete. Ich war der irrigen Ansicht, dass es so etwas wie ein festes Ich gäbe, weil ich noch nicht verstanden hatte, wie der Geist funktioniert und dass man ihn nicht ein für alle Mal befriedet oder klärt, sondern dass das ein Prozess ist, ein lebenslanges Jonglieren und Managen. Sonst würde Sich-selbst-Finden ja Stillstand bedeuten. Dann hätte man sich eines Tages gefunden und ... wie weiter? Das könnte auf die Dauer ganz schön langweilig werden. So sieht es auch Herr Keuner, von dem Bert Brecht erzählt:

Ein Mann, der Herrn K. lange nicht gesehen hatte, begrüßte ihn mit den Worten: »Sie haben sich gar nicht verändert.«

»Oh!«, sagte Herr K. und erbleichte.

Normalerweise gilt das als ein schönes Kompliment, wenn uns jemand, der uns lange nicht gesehen hat, sagt, wir hätten uns nicht verändert. Auch wenn wir es nicht glauben, so tut es doch gut. Es gibt jedoch noch eine andere Sichtweise: »Du bist immer noch der Alte« heißt, dass du nicht gelebt hast.

Heute, mit Anfang sechzig, fühle ich mich viel wohler in mir selbst. Denn ich weiß, dass ich mich nicht finden muss, um mich gefunden zu haben. Ich habe verstanden, dass das Leben ein nie endender Transformationsprozess ist, und kann differenziert mit meinem Geist umgehen, anstatt von ihm durchs Leben gejagt zu werden. Ich kenne ihn und seine Tricks, ich kenne auch mich mittlerweile ganz gut und bin nicht mehr so schockiert über mich wie früher, wenn ich mir zuweilen vorkam, als hätte eine Fremde aus mir heraus agiert.

Manchmal bin ich auch heute noch überrascht: Was kommt denn da hoch? Gerade in Zeiten gesellschaftlicher Umwälzungen melden sich manche Persönlichkeitsanteile, die jahrelang tief schlummerten. Corona beispielsweise hat sie aufgeweckt. Doch im Großen und Ganzen sind meine inneren Saboteure deutlich ausgedünnt, und nach so vielen Jahren können sie mich auch nicht mehr so leicht überrumpeln, ich lasse mich nicht mehr manipulieren. Eher zeige ich meinen inneren Saboteuren, wo es langgeht: nämlich in die Freiheit, in Buddhas warmes Licht. Es gelingt mal besser, mal schlechter, denn so ist das Leben: immer im Fluss. Meiner Überzeugung nach sind wir Menschen fluide Wesen, die sich in einem fortlaufenden Wachstumsprozess befinden. Idealerweise ist unser Mindset dynamisch statt starr. Letzteres wäre ein Merkmal für innere Saboteure.

Ein starres Mindset weist auf ein inneres Bild von uns selbst, dem um jeden Preis entsprochen werden muss. Als junge Frau war es mir ungemein wichtig, beliebt zu sein. Ich wünschte mir, dass sich andere in meiner Gegenwart wohlfühlten. Dann ging es mir gut, dann war meine Welt in Ordnung. Das stimmte natürlich nur zum Teil, denn um das zu erreichen, musste ich mich manchmal ganz schön verbiegen. Doch wenn man jung ist, ist man auch flexibel und bricht sich selbst bei gewagten Verrenkungen nicht die Knochen. Nur kostet es unwahrscheinlich viel Kraft. So ähnlich beschreiben es meine Klienten und Klientinnen: Es ist, als würden zwei starke, gegensätzliche Kräfte in mir kämpfen.

Ja, auch das kommt vor, dass verschiedene Teilpersönlichkeiten um die Herrschaft ringen. Das kann sehr anstrengend sein. Man verliert sozusagen die Orientierung in seinem eigenen Leben, kennt sich gar nicht mehr aus und fühlt sich irgendwann nur noch erschöpft.

So ging es mir auch: Wann immer damals meine Welt aus ihrer starren Ordnung geriet, brach meine Identität zusammen. Heute weiß ich, dass ich sie noch gar nicht gefunden hatte, dass das, was zusammenbrach, ein konstruiertes Idealbild vieler Teilpersönlichkeiten war. Ich hatte mich noch nicht so weit entwickelt, das große Ganze sehen zu können.

Heute betrachte ich das alles spielerischer. Als fluide Wesen bestehen wir aus unterschiedlichen Aspekten. Von Moment zu Moment können wir neu entscheiden, wie wir sein, zu wem wir werden wollen. Das kann auch Angst machen, und deshalb kann ein strenger Verhaltenskodex sehr verlockend sein, denn hier gibt es nur Richtig und Falsch. Man weiß genau, was man zu tun und zu lassen hat, Messer rechts, Gabel links, von außen nach innen. Nicht mit dem Freund der besten Freundin schlafen. In der Firma dem Kunden stets freundlich und serviceorientiert zustimmen. Tue stets deine Pflicht, sage nie, das kann ich nicht. Aber ist Leben nicht mehr als Pflichterfüllung?

Doch wer zeigt uns den Weg zu uns selbst? Mit diesem Buch möchte ich Ihnen einige Routenvorschläge machen, die in unserem Navi angelegt sind. Denn wir alle sind menschlich fühlende Wesen, die den Geist zum Leuchten bringen möchten.

Die innere Quelle

Ich war elf Jahre alt und stand wie so oft mit meiner Schulfreundin an der Straßenecke, an der sich unsere Wege trennten. Ich fuhr auf meinem blauen Rad geradeaus weiter, sie bog auf ihrem roten ab. Ich weiß nicht mehr, worüber wir gesprochen hatten, doch ich spüre noch meine kleine Hand, die auf mein Herz klopfte, und höre mich im Brustton der Überzeugung sagen: Gott ist in mir.

Jahre später, als ich begonnen hatte zu meditieren und die wundervolle Erfahrung machen durfte, mit der göttlichen Ebene verbunden zu sein, fragte ich mich manchmal, woher dieses Wissen kam, dass die Elfjährige in mir so klar und ohne jeden Zweifel in den Schweizer Mittag gerufen hatte. Aus einem christlich geprägten Elternhaus inklusive Sonntagsschule stammend, hatte ich gelernt, dass der liebe Gott und Jesus außerhalb von mir existierten. Ich klein und unbedeutend auf der Erde, der liebe Gott groß und mächtig im Himmel. Als braves Mädchen sollte ich eines Tages zu ihm gelangen: *Lieber Gott, mach mich fromm, dass ich in den Himmel komm.* Nicht er würde zu mir kommen oder gar in mir sein. Dennoch hat ein Teil von mir die Verbindung mit dem Göttlichen gespürt, und ich glaube, dass viele Menschen solche Erfahrungen machen. Oft in der Natur und in Kombination mit einer besonderen Lichtqualität. Deshalb berührt uns der Sonnenauf- und -untergang so sehr: Das innere Licht resoniert mit dem äußeren. Vor allem Kinder können sich dem ganz hingeben und sind geradezu beseelt von diesem Moment. Ich erinnere mich an einige solcher Augenblicke, vor allem am Meer, wenn die Lichtstrahlen auf dem Wasser silbern schimmern und strahlen, oder im Winter, wenn sie auf einem unberührten weiten Schneefeld magisch glitzern und funkeln. Oder im Wald, wenn die Sonnenstrahlen weich durch die Bäume leuchten.

Und natürlich beim Joggen. Sportmediziner sprechen vom Runners High. Ich erlebe diesen Zustand als tiefe Verbundenheit mit dem Göttlichen. In der Bewegung atme ich tiefer, mehr Energie fließt durch meinen Körper, der Geist beruhigt sich, ich laufe und atme und laufe und atme, und mein Bewusstsein öffnet sich. Noch heute durchflutet mich das Gefühl dieser Glückseligkeit, wenn ich an meinen ersten und letzten Marathon in New York denke. Es war der erste Lauf nach 9/11. Die Stadt war wund und

die Menschen offen, wärmer und freundlicher, als ich die kühlen, gestressten New Yorker sonst erlebt hatte. Beim Start spielten sie zum ersten Mal wieder Frank Sinatras »New York, New York«. Bewegt und gleichzeitig aufgeregt und nervös suchte ich nach meinem Pulsmesser, um auf Start zu drücken. Die Verrazano Narrows Bridge lag vor mir, ich fühlte mich leicht wie eine Gazelle. Der Enthusiasmus und die Freude der Zuschauer, wie sie uns zujubelten und in ihrer ganzen Vielfältigkeit anspornten, inspirierten und beflügelten mich. Mehr und mehr wurde es ganz weit und hell leuchtend in mir. Ich spürte diese allumfassende Liebe, die uns alle umgab und verband. Von Herz zu Herz. Nichts trennte uns mehr, keine Farbe, keine Nationalität, keine Religion, keine Meinungen. Es war einfach pure Freude, und ich war eins mit allen. Tränen liefen mir über die Wangen, während ich in meinem Rhythmus loslief.

Leider dauerte dieser Zustand nicht bis zum Ziel. Nach zwei Stunden fing die Hölle an. Verschiedene innere Stimmen, Saboteure, meldeten sich, und natürlich der Schmerz im Körper: *Warum hast du nicht früher angefangen zu trainieren ... Das schaffst du nie! Du wirst die Letzte sein und dich furchtbar schämen. Alle werden dich auslachen. Was für eine Blamage, wenn ich aufgebe!* Hätte ich mich im Vorfeld nicht auch innerlich stark vorbereitet, nicht nur an meiner körperlichen Kondition gearbeitet, ich hätte tatsächlich aufgegeben ...

Auf der Suche nach sich selbst und der Verbindung mit dem Göttlichen braucht es nicht unbedingt Accessoires, Räucherstäbchen, Yogamatten und Kerzen. Es kann auch auf einer Straße in Brooklyn geschehen. Es braucht nur ein waches Bewusstsein. Jeder Tag lädt uns ein zu unzähligen Momenten des Gewahrseins der göttlichen Liebe. Sehen wir sie? Hören wir sie? Schmecken wir sie? Rie-

chen wir sie? Fühlen wir sie? Unsere Sinne schenken uns diese Erfahrung. Wir können lernen, das göttliche Bewusstsein in unseren physischen Körper herunterzuladen, und dort leuchtet es weit und weich und wundervoll in uns.

In meinen frühen Ausbildungen nannten wir diese Kraft die innere Quelle. Heute sind Universum, höheres Selbst, göttliches Bewusstsein, Quantenfeld gebräuchlicher. Auf einer Reise nach Indien verdichteten sich diese verschiedenen Begriffe für mich eines Tages zu einer leuchtenden Erfahrung, die in jedem von uns glüht. Ich nenne sie Buddha. Moderne Christen würden sie als Christusbewusstsein bezeichnen. Der Name ist egal. Wichtig ist zu wissen, dass das Göttliche in uns ist und dass wir an diesem wärmenden, wunderbaren Leuchten andocken können. Ein Lichtschein in der Finsternis. Ein Leitstern, wenn wir die Orientierung verlieren. Und nicht zuletzt eine Zuflucht auch für unsere inneren Saboteure, wenn wir sie aus dem Untergrund, aus dem Keller locken möchten. Die Integration dieser abgespaltenen Anteile, um einen Begriff aus der Psychologie zu nutzen, macht uns erst zu einem ganzen Menschen. Indem wir unsere inneren Saboteure befreien, entwickeln wir unser göttliches Wesen, bringen ans Licht, was im Dunkeln hauste.

Ich mag die Metapher von Buddha und den Lotosblüten, weil sie auf gut nachvollziehbare Art und Weise die Reise zum Göttlichen beschreibt:

Stellen Sie sich einen wunderschönen Teich vor, auf dem auch einige Lotosblüten schwimmen. Sie sehen nur diejenigen auf der Wasseroberfläche. Ganz unten auf dem Grund des Teiches wachsen ebenfalls Lotosblüten, doch sie sind noch Knospen. Tief im Schlamm stecken Knospen, die nicht ahnen, dass es eine Wasser-

oberfläche und Sonnenlicht gibt. Sie sind einfach da – und haben noch einen weiten Weg vor sich. Darüber befinden sich Lotosblütenknospen, die sich aus dem Schlamm befreit und eine Idee vom Licht entwickelt haben, das hin und wieder in ihre Tiefe blitzt. Nah unter der Wasseroberfläche treiben Lotosblumenknospen, die sich beharrlich dem Licht entgegenstrecken, das sie deutlich erkennen können.

Auf dem Wasser schließlich schwimmen die erblühten Lotosblumen. Sie haben die Wasserfläche durchstoßen und sich in ihrer Erleuchtung geöffnet. Deshalb sitzt Buddha in vielen Darstellungen auf einer geöffneten Lotosblüte. Sein Geist ist erleuchtet, er ist frei.

HOCH-ZEIT DER SABOTEURE

Ein Brautpaar fiebert seiner Hochzeit entgegen. Fünf Monate vor dem großen Tag beginnen die beiden mit den Vorbereitungen und hören von anderen, dass das ein ziemlich sportlicher Zeitplan sei. Das merken sie bald selbst, denn es gibt unglaublich viel zu tun. Beide wollen den schönsten Tag ihres Lebens feiern. Jedes Detail soll passen, noch besser als bei der Hochzeit des Geschäftspartners des Bräutigams, und der hat mächtig vorgelegt. Trotzdem geht dem Mann irgendwann die Puste aus. Die Frau übernimmt seine To-do-Liste aus Liebe auch noch; sie war mit dabei auf der Hochzeit des Geschäftspartners. Zudem stresst sie der Erwartungsdruck, dass die Hochzeit der schönste Tag im Leben einer Frau sein müsse. Das hat sie Hunderte Male gehört und gelesen.

Dann ist es endlich so weit. Doch o Schreck: Das Blumengeschäft vergisst den Brautstrauß! Dabei wird er doch so dringend gebraucht, zum Höhepunkt des ersten Teils der Zeremonie, wenn die Braut ihn zu ihren ledigen Freundinnen wirft. Die Nerven liegen blank, in aller Eile wird ein Ersatzstrauß organisiert, der farblich leider nicht zur Tischdeko passt. Das gestresste Brautpaar ist den Tränen nah, ja, beide, denn der mitfühlende Mann möchte aus vollem Herzen, dass seine Braut glücklich und zufrieden ist. Beide lächeln und posen um die Wette, und der Brautschleier weht im Wind, und das Essen ist perfekt, alles ist perfekt, doch beide spüren nichts von ihrem großen Glück, das sie aber fortwährend

bestätigen. Ja, wir sind übergücklich. Sie sind so beschäftigt mit dem Angleichen der Realität an ihre Vorstellungen, dass sie keine Kapazitäten mehr frei haben, um irgendetwas zu spüren. Ängstlich forschen sie in den Gesichtern der Gäste. Amüsieren sich alle, vor allem der Geschäftspartner und seine Frau? Werden die Gäste anderen wohl erzählen, wie schön diese Hochzeit war? Am besten wäre es ja, wenn sie sagen würden: Auf so einer tollen Hochzeit war ich noch nie.

Als das Ehepaar am nächsten Morgen aufwacht, sind beide verkatert, obwohl sie nur ein Glas Champagner getrunken haben. Sie haben den Eindruck, um ihre Hochzeit betrogen worden zu sein. Keines der großen Gefühle, die sie im Vorfeld erwartungsvoll aufgebaut haben, ist wahr geworden.

»Eigentlich ist es so«, sagt die Frau zum Mann, »als hätten wir gar nicht geheiratet.«

»Vielleicht haben wir für die anderen geheiratet, nicht für uns selbst«, antwortet der Mann, und damit hat er recht. Aus dem Keller dringt ein Wummern nach oben. Dort unten feiern die inneren Saboteure eine Party, denn alles verlief nach Plan.

»Ich hab einen ganz flauen Magen«, sagt die Frau.

»Und mir ist schlecht«, sagt der Mann.

Samsara

»Der Sinn des Lebens besteht darin, glücklich zu sein«, sagt der Dalai Lama. Ja, ja, ja! Doch wie ergattern wir das Glück, fragen wir uns, wenn wir es nicht mal planen sollen!

Aber müssen wir es denn kriegen? Und von wem? Die Wahrheit ist: Es ist schon da, in uns, wenn ein paar innere Saboteure nicht alles blockieren. Mit Buddhas gutem Geist wird es gelingen, sie zu

entlarven. Das ist übrigens einfacher, als ein Glück finden zu wollen, das man kaufen kann.

Scheinbar gibt es zwei Wege zum Glück. Doch einer ist ein Irrweg. Das Glück ist nie außerhalb unserer selbst zu finden. Wir können auch kein Glück kaufen. Und doch fallen wir immer wieder auf diese Vorstellung herein. So groß ist die Sehnsucht des Menschen nach Glück, dass er sich verführen lässt und dies und jenes kauft oder tut.

Im Buddhismus sprechen wir von Samsara und meinen damit die Welt der äußeren Erscheinungen. Wir hoffen, wir würden glücklich, wenn wir uns in die bunte Welt des Konsums stürzen. Das beschränkt sich nicht auf Kaufen. Wir konsumieren auch Menschen, Meinungen, Lebenseinstellungen. Wenn man dies und jenes tut, wird man glücklich. Wenn ich jeden Tag im Fitnessstudio trainiere, bin ich glücklich, wenn ich eine Beziehung hätte, wäre ich glücklich, wenn ich keine Beziehung hätte, wäre ich glücklich, wenn ich fünf Kilo weniger wiegen würde, wäre ich glücklich, wenn ich fünf Kilo mehr (ja, das gibt es auch!) wiegen würde, wäre ich glücklich. Und so rasen wir im Hamsterrad dem Glück hinterher und kommen gar nicht auf die Idee, unsere Gesetze, unsere Glaubenssätze infrage zu stellen – und dadurch die Saboteure zu schwächen, die sie uns einflüstern ... und dann ganz einfach die Türklinke zum Glück hinunterzudrücken und einzutreten. Und zu spüren, dass wir ein göttliches Wesen sind.

Klingt einfach?

Ist einfach! Und genau deshalb ist es so schwierig.

In unserer Kindheit dachten wir nicht über das Glück nach. In unser Spiel versunken, lebten wir im Augenblick. Auch heute tragen wir die Fähigkeit zum Glücklichsein in uns. Unsere Groß-

eltern, vielleicht auch Eltern, hatten keinen solchen Stress mit Glück, wie er heute verbreitet ist. Sie sagten vielleicht: Ich bin zufrieden.

Ha, zufrieden, was ist das schon? Langweilig, eingeschlafene Füße, öde.

Ist das wirklich so? Oder brauchen wir nicht die gute Erde der Zufriedenheit, in die wir Freude säen, aus der Glück erwächst? Was geschieht, wenn wir gleich beim Glück beginnen wollen? Bloß keine Zeit verlieren! Bunt bemalte Luftballongesichter schweben körperlos über die Erde. Schnell geht ihnen die Luft aus, und als faltige Hülle stürzen sie ab. Ist das Glück?

Nein, Glück ist ein Schwebezustand ... der siebte Himmel.

Was ist Freude? Quirliger Sprudel im Körper und Schmetterlinge!

Und Zufriedenheit? Sie ist leiser, bescheiden, nicht so grell. Alles ist gut. Dieses Gute hat einen großen Vorteil: Es kann andauern. Es vergeht nicht in Sekundenschnelle. Und es macht keinen Stress.

Glücksstress

Während früher vor allem eine Berufsgruppe für das Glück zuständig war, nämlich die Schmiede, ist Glück heute ein Must-have, weil glücklich sein total in ist und außerdem ein Beweis dafür, dass man alles richtig macht. Man kann es sich in einem reichen Land gar nicht leisten, unglücklich zu sein. Schlecht drauf ist out. »Nein, du, ich bin glücklich, so glüüüüückliiiiiich, immerfort.« Sich bloß nicht anmerken lassen, dass man am Limit ist. Das kommt überhaupt nicht gut an. Und öfter mal erwähnen, dass man seine Freizeit genießt. Am Montag im Job von dem entspannten Wochen-

