



CAROLIN MÜLLER :• NADIM MEKKI



Zurück zum
Glücksgefühl



*Erleuchtung ist,
wenn die Welle erkennt,
dass sie der Ozean ist.*

Thich Nhat Hanh





Carolin Müller,

geboren 1986, Diplom-Psychologin in eigener Onlinepraxis seit 2014. Studium mit Schwerpunkt »Klinische Psychologie« an der Universität Potsdam, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Buddhistische Therapeutin & Achtsamkeitstrainerin. Studium des Buddhismus in Indien und Begegnung mit dem Dalai Lama 2015. Vortragstätigkeit u. a. in der Schweiz und in Malaysia. Wenn Carolin Müller nicht durch die Welt reist, lebt sie in Potsdam.



Nadim Mekki,

geboren 1980 in Tunis, Diplom-Philosoph und Studium Internationales Management in Quebec, Kanada. Tunesische und kanadische Staatsangehörigkeit. Seit 2007 selbstständiger Strategie- und Managementberater. Zwei Publikationen 2015 und 2016 zum Thema Philosophie bei Les éditions du Net. Nadim Mekki spricht sechs Sprachen, reiste zwei Jahre durch Asien und lebt in Quebec City, Kanada.

Inhalt



<i>Vorwort</i>	8
<i>Die Realität des Leidens</i>	11
Samsara und Befreiung	20
Der Lotus	23
<i>Eine neue Sicht auf unsere Welt</i>	27
Die Ursachen von Freude und Leid	40
Der Irrglaube über die Realität der Welt	43
»Wir sind alle Junkies!«	47
Die Leerheit aller Dinge	55
Die wahre Natur unseres Geistes	64
<i>Vergangenheit, Zukunft und Gegenwart</i>	72
Die Vergangenheit	78
Die Illusion der Zukunft	84
Die Heiligkeit des gegenwärtigen Augenblicks	94

<i>Was wirklich wichtig ist</i>	106
Die acht weltlichen Belange	108
Der Edle Achtfache Pfad	119
Vor und nach dem Leben	127
<i>Anhaltendes Glück</i>	137
Der Garten der Emotionen	141
Der Weg zur Erleuchtung	145
<i>Nachwort</i>	153
Verzeichnis der Übungen	156
Literatur	158

Vorwort



In diesem ersten Buch der Buchreihe »Buddha to go« möchten wir Ihnen die Grundideen des Buddhismus auf einfache Weise näherbringen und Ihnen zeigen, wie Sie diese in Ihr tägliches Leben integrieren können. Wir vermitteln Ihnen Methoden, die von Buddhas Lehren abgeleitet sind und Ihnen dabei helfen können, die Schwierigkeiten und negativen Gefühle in Ihrem Leben als eine Möglichkeit für persönliche Weiterentwicklung, Weisheit und Glück zu nutzen.

Es braucht kein Vorwissen zu Buddhismus oder Psychologie, um dieses Buch zu verstehen und davon zu profitieren. Es ist für alle Personen gedacht, die von den östlichen Traditionen lernen und ihr psychologisches und spirituelles Wohlbefinden im Hier und Jetzt verbessern möchten.

Woher kommt unser psychisches Unwohlsein? Wie beeinflusst unser Verständnis von Lebensereignissen unsere Gefühle? Weshalb leiden wir aufgrund von Geschehnissen in der Vergangenheit und sorgen uns um

die Zukunft? Ist es möglich, unsere negativen Gefühle in eine Chance für dauerhaftes Glücksgefühl zu verwandeln? Welchen Weg lehrte Buddha, um unserer Unzufriedenheit ein Ende zu setzen und stattdessen Freude und Glückseligkeit zu entwickeln?

All diese und viele weitere Fragen werden in diesem Buch beantwortet, begleitet von buddhistischen Weisheitsgeschichten, Fallbeispielen aus der Praxis und einer Vielzahl von praktischen Übungen.

Auch wenn mehr als 2.500 Jahre alt, ist der Buddhismus doch bemerkenswert relevant für die Herausforderungen in unserer modernen Gesellschaft, in der Stress, Sorgen und allgemein psychische Unzufriedenheit mehr und mehr zunehmen.

Die tiefgreifende Weisheit Buddhas kombiniert mit den Erkenntnissen der modernen Psychologie, bietet uns einflussreiche Methoden, uns diesen Herausforderungen zu stellen und Resilienz, Zufriedenheit und tiefes Glück zu entwickeln.

Wir hoffen, dass das Angebot, in Ihr Innerstes einzutauchen, Ihnen und den Menschen, denen Sie begegnen, eine positive Veränderung bringt.

Zusätzlich zu diesem Buch veröffentlichen wir zwei weitere in dieser Reihe:



Es ist unser Wunsch und unsere Hoffnung, dass diese kleine Buchserie zum Glück und Erwachen vieler Leserinnen und Leser, ihrer Familien und Freunde beiträgt.

Carolin Müller & Nadim Mekki

Im Sommer 2019

Die Realität des Leidens

Siddhartha Gautama lebte im 5. Jahrhundert v. Chr., und doch kann uns seine Reise noch immer inspirieren. Bevor Siddhartha Gautama zum Buddha wurde, was *der Erwachte* bedeutet, war er ein Prinz. Er wurde in einem Palast geboren und wuchs umgeben von allerlei Luxus auf. Er konnte alles haben, was er sich nur wünschte. Aber obwohl er eine solch privilegierte Lebenswelt hatte, war er unglücklich mit sich und seinem Dasein.

Im Alter von 29 Jahren beschloss Siddhartha, den Palast zu verlassen. Er verzichtete auf den Thron und verschrieb sein Leben dem Verzicht und der Askese. Von diesem Zeitpunkt an wird Siddhartha Gautama einen langen Weg der Anstrengungen und des Leidens gehen, bis er schließlich einen Zustand des Erwachens und der Befreiung erreicht und zu Buddha wird, dem Begründer einer philosophischen und religiösen Tradition namens Buddhismus.

Heute können wir uns mitunter in der gleichen emotionalen und materiellen Situation wie der junge Sid-

dhārtha befinden. Wir haben vielleicht materiellen Komfort und Sicherheit. Wir haben wahrscheinlich keine Angst davor zu verhungern, getötet zu werden oder an Erfrierung zu sterben, aber wir können dennoch in einer Situation der Unzufriedenheit, der Sorge oder sogar der Angst leben. Wir haben vielleicht eine sehr bequeme Couch, ein bequemes Bett, ein sicheres Einkommen, aber wir können trotzdem erkennen, dass unser Glück weder von unserem materiellen Komfort abhängt, noch vom neuesten Modell unseres Smartphones oder unseres Autos.

In einer vergleichbaren Situation befand sich also Siddhartha, und genau deshalb entschied er, sein königliches Leben zu verlassen, um nach wahren Glück zu suchen und nicht nur nach einer kurzfristigen Befriedigung seiner Begierden oder dem augenblicklichen Gefühl von Zufriedenheit.

Probleminventur

Bitte nehmen Sie ein Blatt Papier und listen Sie auf, was Ihnen derzeit psychische Probleme bereitet. Konzentrieren Sie sich dabei bitte nicht auf rein externe oder situative Ereignisse, sondern darauf, wie Sie sich fühlen,

denn in diesem Buch soll es darum gehen, wie Sie auf Umstände reagieren. »Mein Partner ist unsensibel« wäre demnach ein ungünstiges Beispiel, während »Mein Partner frustriert mich« oder »Ich fühle mich von meinem Partner vernachlässigt« gute Beispiele sind, die Ihr inneres Erleben widerspiegeln. Denken Sie nicht lange darüber nach, sondern fertigen Sie einfach eine Liste von Gefühlen, Gedanken, Erinnerungen, Bedürfnissen, Gewohnheiten usw. an, die in Ihnen Leid und Schmerz verursachen.

An diesem Punkt möchten wir Ihnen eine Frage stellen: Können Sie sich vorstellen, wie Siddhartha einfach bereit zu sein, Ihren Komfort zu verlassen und sich auf die ehrliche Suche nach wahren Glück zu begeben?

Bitte machen Sie sich keine Sorgen. Wir haben nicht die Absicht, Sie zu bitten, Ihr Haus zu verlassen, Ihre Habseligkeiten zu verschenken, Ihre Arbeit aufzugeben und auf der Straße zu betteln; auch wenn genau das eine Möglichkeit wäre, denn schließlich hat Buddha genau das gemacht. Wir werden Sie aber bitten, Ihre Komfortzone zu verlassen, Ihre Denkmuster aufzugeben und eine völlig neue Art der Betrachtung

von Glück zu erwägen, bzw. Leid und Freude entsprechend neu einzuordnen.

Nachdem Siddharta den Palast verlassen hatte, war das erste, mit dem er konfrontiert wurde, das unermessliche Ausmaß an Leid auf der Erde. Er sah Dinge, die er noch nie zuvor gesehen hatte: alternde, kranke und hungernde Menschen, sterbende Tiere und tote

Körper. Siddhartha erkannte, dass wir alle altern und sterben und dass das Leid überall und unvermeidbar ist. Die Konfrontation mit einer solch harten Realität führte ihn in eine tiefe Depression.

Uns geht es ganz ähnlich: All unsere medizinischen Errungenschaften, wissenschaftlichen Erkenntnisse, Schönheitsoperationen und Bankkonten können nicht verhindern, dass wir altern und unser Körper sich verändert, dass wir Schmerzen haben, Trauer empfinden und letztendlich sterben. Wir alle sind konfrontiert mit diesem unbeirrbareren Lauf der Zeit, der eine unbarmherzige Unbeständigkeit mit sich bringt. Nichts bleibt für immer, alles verändert sich.

Dieser Lauf der Zeit bedeutet, dass alles, was Sie besitzen, letztendlich zerfallen und verschwinden

wird. Ihre Arbeit wird ein Ende finden, Ihre gesunden Organe werden versagen und Ihre treuesten Freunde können möglicherweise Ihre schlimmsten Feinde werden. Ihre Familienmitglieder und alle Menschen, die Sie lieben, werden sterben, und das nicht unbedingt nach einem langen erfüllten Leben, wie Sie es vielleicht erwarten! Ganz plötzlich kann sich alles ändern. Buddha würde sagen, dass sich in Wirklichkeit in jedem Moment, auch gerade jetzt, alles verändert. Während Sie also diesen Text lesen, verändern wir uns alle.

Wenn Sie heute zwei Arme und zwei Beine haben, könnte das morgen anders sein. Wenn Sie heute in einer Beziehung leben, könnte diese morgen vorbei sein. Wenn Ihre Mutter noch lebt, könnte sie bald tot sein. Wenn Sie ein Haus haben, könnte es morgen abbrennen. Haben Sie ein Kind? Können Sie sich vorstellen, dass es morgen einfach für immer verschwunden ist?

Aber Sie fragen sich vielleicht eher, warum hier so viel Negatives und so viel Dunkelheit herrschen. Haben Sie sich nicht entschieden, dieses Buch zu lesen, um wieder Glück zu empfinden, anstatt in schlechter Stimmung und vielleicht einer Depression zu versinken?

Tatsächlich ermutigen wir Sie sehr bewusst, zunächst einmal solche negativen Gedanken zu haben, um sicherzustellen, dass Sie die sogenannte *Erste Edle*

Wahrheit des Buddhismus richtig verstehen, die über die *Wahrheit* des Leidens spricht.

Wenn wir mit Menschen, die in westlichen Ländern leben, über diese Erste Edle *Wahrheit* sprechen, sagen viele, dass sie nicht leiden und dass ihr Leben ziemlich gut läuft. Jedes Lebewesen neigt natürlich dazu, Leiden zu vermeiden. Und als in einer modernen, westlichen Gesellschaft lebender Mensch werden wir kulturell dazu angeregt, unser Leiden zu verbergen und Freude und Glück zu zeigen. Wenn einer Ihrer Freunde schwer depressiv ist, werden Sie das wahrscheinlich nicht an seinen Beiträgen in den sozialen Netzwerken erkennen ...

Bewältigungsmechanismen

Nehmen Sie die Liste Ihrer Probleme zur Hand.

Schreiben Sie neben jedes Problem eine Maßnahme, die Sie derzeit ergreifen, um damit umzugehen. Was tun Sie, um sich besser zu fühlen und Ihr Leid zu lindern?

Zum Beispiel »Ich esse Schokolade« als Bewältigungsstrategie dafür, dass Sie sich auf der Arbeit nicht gut fühlen.

Bewerten Sie jede Methode, auf einer Skala von eins bis zehn, in ihrer