

Buddhas Glücksformel für ein erfülltes Leben

THOMAS HOHENSEE

**BUDDHAS
GLÜCKSFORMEL**
für ein erfülltes Leben

Wie du ganz entspannt erreichst,
was du wirklich willst

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 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: Ralf Lay

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München,
unter Verwendung von Motiven von

© undefined undefined / Getty Images und
© TinyDoz / Getty Images, Guter Punkt, München

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: Pustet, Regensburg

ISBN 978-3-7787-8296-5

www.Integral-Lotos-Ansata.de

www.facebook.com/Integral.Lotos.Ansata

Inhalt

Vorwort	7
Glücklich erfolgreich	9
Buddhas Erfolgsstory	15
Das Leben eines Prinzen	21
Quälende Unzufriedenheit	27
Gibt es ein Leben ohne Leiden?	33
Endlich am Ziel	42
Wanderjahre	50
Buddhas Glücksformel	57
Glück an erste Stelle setzen	64
Achtsamkeit entfalten	75
Selbstverantwortung übernehmen	84
Illusionen aufgeben	90
Selbstbeherrschung entwickeln	96
Toleranz lernen	102
Unvollkommenheit akzeptieren	110
Kurs halten	116

Entspannt im Hier und Jetzt leben	122
Allen Wesen Glück wünschen	129
Buddhas Erfolgspraxis	137
Wie man sagenhaft glücklich wird	143
Wie man unter allen Umständen Gelassenheit bewahrt	152
Wie man bis ins hohe Alter gesund bleibt	160
Wie man Freundschaften schließt	170
Wie man wirtschaftliche Unabhängigkeit erlangt	177
Wie man eine Welt aufbaut, die für alle funktioniert	185
Buddha als Vorbild	195
Literatur	203
Über den Autor	207

Vorwort

Buddha strebte nach Glück, und zwar nach einem Glück, das die Freuden der meisten Menschen bei Weitem übersteigt, weil es beständig ist und nicht wieder vergeht.

Glücklich zu sein war für Buddha gleichbedeutend mit dem größtmöglichen Erfolg. Was nützen dir Luxus (Buddha war der Sohn eines Königs!), Gesundheit, Partnerschaft und Karriere, wenn du unglücklich bist?

Deshalb stand Glück für Buddha an oberster Stelle. Dass es uns um dasselbe geht, behaupten die meisten, aber wenn es drauf ankommt, verraten wir unser Glück. Fast immer wissen wir, was wir tun müssten, doch wir unterlassen es, weil wir zu feige, zu verwirrt und zu gierig sind.

Wie viele verzichten auf einen hoch bezahlten Job, weil sie lieber ihrem weniger lukrativen Lieblingsberuf nachgehen wollen? Bist du verrückt, dieses Superangebot abzuschlagen?, denken wir. Das können wir vor unserer Familie und unseren Freunden unmöglich rechtfertigen.

Wie viele verzichten auf eine gute »Partie«, das heißt einen vermögenden, attraktiven Mann oder eine schö-

ne, reiche Frau, obwohl sie große Bedenken haben, ob es sich wirklich um die TraumpartnerIn handelt?

Buddha hätte sich in diesen Fällen sofort entschieden: für sein Glück statt für Geld, Karriere, Macht oder Sex.

Die meisten von uns sind jedoch völlig desorientiert, was es heißt, wirklich erfolgreich zu sein.

Erfolg ohne Glück ist wertlos.

Falls du dieses Buch nur liest, weil du hoffst, reich, gesund und beliebt zu werden, wirst du dennoch viele Hinweise bekommen, wie dir dies mit der größten Aussicht auf Erfolg gelingt. Ich rate dir aber dringend ab, dein Glück an zweite oder gar letzte Stelle zu setzen. Nach der Lektüre des Buchs wirst du verstehen, warum.



Glücklich erfolgreich

Buddha erfolgreich? Das überrascht auf den ersten Blick. Glücklich: ja! Gelassen: ja! Aber erfolgreich? Jemand, der nahezu mittellos lebte, nur zwei Gewänder und eine Essschale sein Eigen nannte, ist so jemand erfolgreich?

Doch wie viele Menschen kennst du, die noch nach 2500 Jahren berühmt sind?

Buddha hat kein Wirtschaftsimperium gegründet und weder nach Geld noch Gold noch Ruhm gestrebt.

Das alles wäre ihm als Sohn eines Königs sicher gewesen.

Ihm war etwas anderes viel wichtiger: innerer Frieden, Glück und Gelassenheit.

Also das, was die meisten bei ihrem Streben nach materieller Sicherheit verlieren.

Er hatte keine Angst vor Krankheiten, auch nicht vor dem Alter oder dem Tod.

Wer kann solches von sich sagen?

Was nützen Reichtümer, wenn Gier, Hass und Illusionen die innere Welt bestimmen?

Buddha hat so gelebt, wie er es wollte. Sein Verzicht auf Besitz war freiwillig. Er hat den Luxus und die Annehmlichkeiten eines Königshofes gerne aufgegeben.

Stattdessen wollte er frei sein, wahre Zufriedenheit finden und seine Erkenntnisse sowie seinen Erfolg mit anderen teilen.

Auf diese Weise hat Buddha ein spirituelles Weltreich gegründet.

Seine Lehre ist heute auf allen Kontinenten verbreitet.

Das haben sonst nur noch Jesus und Mohammed geschafft.

Ist Buddhas Weg deshalb nur für Menschen interessant, die allem Weltlichen entsagen wollen?

Nein, er hat selbst betont, dass niemand sein »normales« Leben hinter sich lassen müsse, um Gleiches zu erreichen wie er.

Materieller Besitz und die Gründung einer Familie sind mit innerem Frieden und Glück vereinbar. Voraussetzung ist allerdings, dass man den Prinzipien folgt, die Buddha angewendet hat.

Aus seiner Lehre und seinem Lebensweg lassen sich Strategien ableiten, die Erfolg auf allen Ebenen garantieren. Sie ermöglichen:

- ❁ Glück,
- ❁ Gesundheit,
- ❁ beruflichen Erfolg,
- ❁ finanzielle Sicherheit,
- ❁ zufriedene Partnerschaften,
- ❁ harmonische Freundschaften.

Das alles vereinte Buddha in seiner Person:

- ❁ Er war sehr glücklich. Die Zufriedenheit, die er ausstrahlte, war so ungewöhnlich, dass sie seinen Mitmenschen sofort auffiel.
- ❁ Er hatte ein langes, gesundes Leben.
- ❁ Ihm gelang eine beispiellose, über seinen Tod hinausgehende, seit 2500 Jahren anhaltende Karriere als Lehrer und geistiger Führer.
- ❁ Er führte ein sorgenfreies Leben. Alles, was er für seinen Unterhalt brauchte, besaß er. Seine wirtschaftliche Unabhängigkeit gründete auf seiner Freiheit von materiellen Bedürfnissen. Profitgier und das Verlangen nach Eigentum waren ihm fremd. Es wäre ihm möglich gewesen, das Vermögen seines Vaters zu übernehmen und zu mehren. Aber wozu?
- ❁ Eine glückliche Partnerschaft wäre ihm ebenfalls möglich gewesen. Er bevorzugte allerdings ein Leben als Wandermönch ohne festen Wohnsitz.
- ❁ Viele seiner Wegbegleiter kann man ohne Weiteres als beste Freunde bezeichnen. Im Grunde genommen war er jedoch aller Welt Freund. Er hegte gegen nichts und niemanden Hass oder innere Ablehnung. Auch Menschen, die früher einmal Straftaten begangen hatten oder den unteren Gesellschaftsschichten angehörten, nahm er in seine Gemeinschaft auf.

Was war das Geheimnis dieses beispiellosen Erfolgs? Welche Strategien befolgte Buddha? Wie dachte, fühlte, sprach und handelte er?

Was kann man tun, um genauso erfolgreich, glücklich und zufrieden zu werden?

Allzu oft wird Buddha in der heutigen Literatur als entrückter Übermensch dargestellt. Er selbst war jedoch der Meinung, nichts erreicht zu haben, was nicht jeder andere auch verwirklichen könne.

In den traditionellen Schriften steht häufig, dass die Menschen, die Buddhas Reden vernommen hatten, in kurzer Zeit erleuchtet waren. Das heißt, Erleuchtung war ein regelmäßig auftretendes und sogar zu erwartendes Ergebnis der Beschäftigung mit Buddhas Lehre.

Heute gelten Erleuchtete als selten. Keiner traut sich mehr, sich auf eine Stufe mit dem Buddha zu stellen. Dabei hat Buddha selbst die Menschen dazu eingeladen. Was ist da schiefgegangen? Liegt es daran, dass die Maßstäbe so ins Perfektionistische gesteigert wurden, dass niemand sie erfüllen kann und nicht einmal Buddha den überspannten Kriterien gerecht werden könnte?

Meditation, Retreats, Gehen und Essen in Zeitlupe: Das ist oft alles, was von Buddhas Lehre übrig geblieben ist.

Gerade deshalb ist es so reizvoll, Buddha als die vielleicht erfolgreichste Persönlichkeit der Menschheitsgeschichte zu zeigen und seine Erfolgsstrategien neu zu beleben. In der westlichen Welt wird Erfolg automatisch mit Geld gleichgesetzt. Doch im Grunde möchte jeder wie Buddha nur glücklich sein.

Viele geben sich der Illusion hin, dieses Ziel durch Reichtum und materielle Güter erreichen zu können. Buddha war dagegen schon am Königshof seines Vaters klar geworden, dass Vermögen nicht glücklich macht.

Deshalb suchte er nach einem anderen Weg, den er schließlich auch fand.

Ihm gelang etwas Besonderes: Glück und Erfolg miteinander zu verbinden, erfolgreich glücklich und glücklich erfolgreich zu sein!



Buddhas Erfolgsstory

Wie kann man Buddha und seiner Erfolgsstory auf die Spur kommen? Ist das nach so langer Zeit überhaupt möglich? Er selbst hat empfohlen, sich bei der Suche nach Glück und Erfolg auf drei Dinge zu stützen:

- ❁ sein Leben,
- ❁ seine Vorträge und
- ❁ seine Schüler.

Es war noch nie so leicht wie heute, an die Vorträge zu gelangen, die der Buddha gehalten hat. Sie wurden nach seinem Tod von seinen Anhängern zunächst mündlich überliefert und später aufgeschrieben.

Es hat allerdings lange gedauert, bis sie ins Deutsche übersetzt wurden. Erst seit etwa hundert Jahren ist es möglich, die Lehreden Buddhas einigermaßen komplett auf Deutsch zu lesen. Es sind jedoch bis heute nicht alle übersetzt, ganz abgesehen davon, dass die alten deutschen Übersetzungen für unsere heutigen Ohren auch schon wieder etwas verstaubt klingen.

Besser sieht die Quellenlage im Englischen aus. Hier sind die Übertragungen vollständiger. Letzte Lücken werden nach und nach geschlossen.

Hinzu kamen mit der Zeit immer mehr Kommentare; denn Buddhas Vorträge wurden nicht nur weitergegeben und übersetzt, sondern oft auch gleich mit Ergänzungen, Berichtigungen und Auslegungen versehen. Diese Tradition unterscheidet sich nicht von anderen. Im Christentum ist einerseits die Bibel die Hauptquelle des Glaubens. Sie liegt in verschiedenen alten und modernen Übersetzungen vor. Andererseits wurde und wird die Heilige Schrift seit ihren Anfängen ausgelegt. Noch heute werden ausgewählte Bibelstellen von Priestern und Pfarrerinnen jeden Sonntag der Gemeinde erläutert.

So ähnlich ist es auch bei den Lehrreden Buddhas. Berühmte buddhistische Lehrer haben darüber nachgedacht und die Ergebnisse ihrer Überlegungen ebenfalls zu Papier gebracht. Dieses Verfahren hat Vor- und Nachteile. Es kann dazu führen, dass die überlieferten, manchmal bruchstückhaften oder knappen Texte verständlicher werden. Bestimmte Begriffe sind nicht immer sofort zu begreifen. Dann ist es hilfreich, wenn jemand sie einem erläutert. Allerdings besteht bei Kommentaren, so gut sie auch gemeint sein mögen, die Gefahr, dass die ursprünglichen Aussagen nicht deutlicher, sondern verfälscht werden.

Heute existieren drei Hauptrichtungen im Buddhismus: Theravada, Mahayana und Vajrayana. Theravada nimmt für sich in Anspruch, die Lehre Buddhas am getreuesten wiederzugeben. Mahayana betont mehr als Theravada die Notwendigkeit, liebende Güte zu allen Wesen zu entfalten. Und Vajrayana ist die tibetische

Interpretation der Buddhalehre. Sie gelangte erst nach einigen Jahrhunderten nach Tibet und verschmolz dort mit bestimmten schamanischen Traditionen.

Wenn du so willst, ist auch dieses Buch ein Kommentar zu dem, was der Buddha gelehrt hat. Mit allen damit verbundenen Vorzügen und Gefahren. Nicht jedem gefällt eine so freie Interpretation, wie ich sie mir hier erlaube. Ich zitiere nicht aus Buddhareden und erläutere keine ausgewählten Stellen aus den überlieferten Schriften. Dafür gibt es im Deutschen wie im Englischen genügend Bücher, mit deren Hilfe du dir ein eigenes Bild machen kannst.

Mir geht es vielmehr darum, den Geist der Buddhalehre zu erfassen und die Grundideen so darzustellen, dass das Ziel, das der Buddha verfolgte, nämlich Glück und Erfolg im Leben zu erlangen, unmittelbar verwirklicht werden kann. Das ist kein geringes Vorhaben, aber ich bin sehr optimistisch, dass es dir gelingen wird. Je nachdem, wo du in deiner Entwicklung stehst, wird die Buddhalehre dich entweder in deiner Lebensweise bestätigen oder dich zum Nachdenken bringen, möglicherweise sogar zu einer Umkehr in deinem Denken, Fühlen, Reden und Handeln. Sei auf Überraschungen gefasst; denn Buddha war jemand, der über Glück und Erfolg ganz andere Vorstellungen hatte als die meisten seiner ZeitgenossInnen. Das gilt heute noch genauso wie damals. Die Mehrzahl der Menschen hat keine Ahnung, wie Glück dauerhaft zu finden ist. Trotz aller Bemühungen entzieht es sich ihnen beharrlich. Mit dem Erfolg ist es genauso. Es

scheint unmöglich, alles zu bekommen, was man sich wünscht. Oder man verliert das Erreichte und steht wieder bei null. Glück und Erfolg erleben die meisten Menschen als sehr wechselhaft. An Misserfolgen, Tragödien und Problemen herrscht kein Mangel.

Das Leben ist ein ständiges Auf und Ab. Genauso empfindet es fast jeder auch innerlich. Mal jauchzt man himmelhoch und glaubt, »es« endlich geschafft zu haben. Dann wieder ist man zu Tode betrübt, weil das Leben ganz oder teilweise in Scherben liegt. So ging es Buddha am Beginn seines Lebenswegs auch. Doch dann fand er die Lösung für dieses Dilemma.

Die Freiheit, die ich mir in diesem Buch nehme, schließt ein, dass ich Buddhas Biografie mit heranziehe, um Aufschlüsse darüber zu erhalten, wie es ihm möglich wurde, so sagenhaft glücklich und erfolgreich zu werden. Damit mache ich nichts anderes, als seiner Empfehlung zu folgen, sein Leben für den eigenen Weg zum Vorbild zu nehmen.

Es ist umstritten, ob das Leben des Buddha als exemplarisch dienen darf. Die einen sagen, man dürfe den Weg eines Einzelnen nicht so wichtig nehmen. Sie spielen die Lebensgeschichte Buddhas herunter.

Die anderen interessieren sich nicht nur für seine Vorträge, sondern möchten darüber hinaus wissen, inwieweit sich seine Aussagen in seinem Leben wiederfinden lassen und ob man eventuell noch weitere, verborgene Lehren darin findet. Zu diesen gehöre ich.

Oft ist es so, dass Lehre und Leben eines Menschen weit auseinandergehen. Schon Eltern bringen ihren

Kindern bei, dass diese sich nicht nach ihrem Tun, sondern nach ihren Worten richten sollen. Warum? Weil die Kinder ihnen vorwerfen, von ihnen etwas zu verlangen, das sie selbst nicht können oder jedenfalls nicht machen.

Darin liegt ein generelles Problem. Bei anderen wissen wir immer genau, was diese tun sollten, um ihre Probleme zu lösen. Doch in der gleichen Situation sind auch wir oft nicht in der Lage, uns nach unseren eigenen Ratschlägen zu richten.

Unsere PolitikerInnen sind groß darin, Wasser zu predigen und Wein zu trinken. Während sie uns zwingen, den Gürtel enger zu schnallen, genehmigen sie sich großzügig eine Erhöhung ihrer Diäten. Der Begriff »Diäten« passt wunderbar ins Bild, hat hier aber eine vollkommen entgegengesetzte Bedeutung. Gemeint sind die üppigen Bezüge unserer Parlamentsabgeordneten. Sie denken gar nicht daran, an ihrem Einkommen zu sparen. Sie reden von Einschränkungen nur, wenn es um unser Geld geht.

Ähnlich die christlichen Kirchen. Ihre Gotteshäuser sind oft so luxuriös ausgestattet, dass man denken könne, es gehe darum, zu protzen. Tatsächlich bleibt nach Abzug der Kosten für den Unterhalt der Kirchen und der Gehälter für Bischöfe, Priester und so weiter nur ein kleinerer Teil zur Unterstützung der Armen übrig.

Das überrascht auf den ersten Blick, entspricht aber den Tatsachen. Die Kirchen unterhalten in erster Linie sich selbst.

Wenn du denkst, dass ich Fehlentwicklungen im Christentum kritisiere, um den Buddhismus auf eine höhere Stufe zu stellen, irrst du dich. Von außen wirkt der Buddhismus für uns immer noch recht exotisch: Mönche und Nonnen in gelben oder roten Roben, kahle Köpfe, rituelle Gesänge und Rezitationen, Räucherstäbchen und fremdartige Begriffe. Doch wenn du dir allein einmal die stark übergewichtigen buddhistischen Mönche und Nonnen ansiehst, merkst du, dass die Gier, deren Überwindung Buddha empfahl, selbst das Leben vieler seiner Anhänger bestimmt.

War Buddha auch so einer? Oder lebte er so, wie er es lehrte? Lass dich nicht von den Darstellungen täuschen, bei denen ein Mönch mit dickem, nacktem Bauch die Arme gen Himmel streckt. Zwar werden diese Figuren als glücklicher oder lachender Buddha bezeichnet. Sie dienen chinesischen Restaurants als Dekoration. Aber sie verweisen nicht auf Buddha, sondern auf einen chinesischen Bettelmönch, der in China und Japan als Glücksbringer angesehen wird. Es gibt keine Hinweise darauf, dass Buddha mit seinem Gewicht kämpfte.

Doch unabhängig davon bleibt die Frage, ob Buddha wirklich ein glücklicher, erfolgreicher Mensch war oder ob er über Glück sprach wie ein Blinder über Farben. Wie sollst du wissen, ob Buddhas Glücksformel, über die ich hier schreibe, Gültigkeit besitzt? Schließlich existieren so viele buddhistische Schulen, so viele Übersetzungen und Interpretationen der Buddhalehre. Warum soll ausgerechnet diese hier dich weiterbringen?