

Mit dem Geist eines Buddha

Karuna Cayton

Mit dem Geist eines BUDDHA

Warum wir unsere Probleme selbst
erschaffen und wie wir sie lösen

Praxisbuch der buddhistischen Psychologie

Aus dem Englischen übersetzt
von Jochen Lehner

L o t o s

Die Originalausgabe erschien 2012 unter dem Titel
»The Misleading Mind. How We Create Our Own Problems
and How Buddhist Psychology Can Help Us Solve Them«
im Verlag New World Library, Novato, California, U.S.A.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Super Snowbright liefert Hellefoss AS, Hokksund, Norwegen.

Lotos Verlag
Lotos ist ein Verlag der Verlagsgruppe Random House GmbH.

ISBN 978-3-7787-8238-5

Erste Auflage 2013
Copyright © 2012 by Karuna Cayton
Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2013 by Lotos Verlag,
München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany
Einbandgestaltung: Christine Klell, Wien, unter Verwendung eines
Motivs von surabhi
Gesetzt aus der Minion Pro bei
EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Dieses Buch widme ich Ihnen, meinen Lesern.

Ohne Leser kein Buch.

Ohne Buch kein Autor.

Möge alles, was Sie beschwert, in Raum aufgehen.

Inhalt



Einleitung	9
1 Wo liegt das Problem?	23
2 Den Geist trainieren	45
3 Was ist der Geist?	79
4 Ich bin stinksauer und lasse mir das nicht mehr bieten!	101
5 Was geht hier eigentlich vor?	129
6 Die Suche nach dem Märchenende	151
7 Wer ist dieses Ich?	173
8 Die vier unedlen Bestrebungen	205
9 Wer hat die Milch draußen gelassen?	237
Dank	263
Über den Autor	267

Einleitung



Sollten Sie je eine Therapie gemacht, ein Selbsthilfebuch gekauft, das Horoskop befragt oder einen chinesischen Glückskeks geknackt haben, um Antworten oder den Schlüssel zu dauerhaftem Glück zu finden, hält *Mit dem Geist eines Buddha* eine radikale Botschaft für Sie bereit. Es gibt keinen Schlüssel. Es gibt nicht die *eine* Antwort, die sich in einen Keks verpacken ließe. Aber wir können unseren Geist trainieren und uns so dauerhafte seelische Gesundheit und Glück sichern. Jedem von uns ist es gegeben, seine Leiden handhabbar zu machen und jeden Augenblick der wunderbare Mensch zu sein, der er ist – ganz er selbst, ganz sie selbst. Das kann aber nur gelingen, wenn wir der Tricks Herr werden, mit denen unser Kopf uns gern traktiert. Ich will das noch ein wenig zuspitzen: Dieses Buch wurde in der Überzeugung geschrieben, dass wir alle Olympioniken der geistigen Entwicklung werden können, das aber nur, wenn wir so intensiv und gezielt trainieren, wie es Spitzensportler tun.

Dieses Buch wählt in der Frage der geistig-seelischen Gesundheit einen ganz eigenen Ansatz. Es geht von den Grundzügen der buddhistischen Psychologie aus und untersucht ganz methodisch, worin unsere Probleme bestehen und wie sie sich

in unserem Leben einnisten können. Danach lernen wir, einfache und sehr wirksame Methoden der geistigen Schulung anzuwenden, mit deren Hilfe es uns nach und nach gelingt, unsere hinderlichen, problematischen Denkmuster aufzuspüren und sie zu bereinigen. So werden wir in gewisser Weise unsere eigenen Therapeuten und spirituellen Lehrer. Wir studieren unsere Probleme, bis wir sie verstanden haben, und wissen, dass es wirklich *unsere* Probleme sind. Dann können wir sie auflösen oder umwandeln, und unser so gewonnenes neues Bewusstsein übersetzt sich am Ende in ein neues Handeln da draußen in der Welt.

Leiden werden im Buddhismus sowohl unter subjektiven als auch unter allgemeingültigen Gesichtspunkten betrachtet. Jeder Mensch leidet, und die Ursachen des Leidens liegen immer in ihm selbst. Die moderne Psychologie sieht seelische Leiden ebenfalls als etwas letztlich Subjektives an, aber es bestehen, was die Ursachen angeht, unterschiedliche Theorien: zerrüttete Familienverhältnisse, mindere oder nicht vorhandene Erziehungskompetenz der Eltern, frühkindliche Traumatisierung, äußere Stressfaktoren, etwa durch nicht gegebene Sicherheit und Geborgenheit – und so weiter. Wo jedoch die Psychotherapie eher auf die Lösung von unmittelbaren und spezifischen individuellen Problemen abgestellt ist und darin einen stark personalisierten Ansatz nimmt, zielt man im Buddhismus auf das Wesen von Problemen überhaupt, und damit ist letztlich jedermann gedient. Im Buddhismus erforschen wir die Aspekte unserer geistigen Haltung, mit denen wir uns selbst behindern, und je besser wir uns darin kennenlernen und verstehen, desto mehr Einfluss auf unsere seelisch-geistige Verfassung bekommen wir. Wir üben den nach innen gewendeten Blick, und dabei wird es uns zunehmend möglich zu erkennen, wie wir uns immer

wieder auf schmerzliche Gefühle und Gedanken einlassen und damit unser Wohlbefinden untergraben. Jetzt kommt es darauf an, uns innerlich einzustellen, damit wir solchen selbstschädigenden Gefühlen und Gedanken immer sofort entgegenzutreten, um sie möglichst wieder aufzulösen. So können wir unser Leben nach und nach und vielleicht sogar dauerhaft von Leiden befreien und so werden, wie wir eigentlich sind.

Dieses Buch bietet Gedanken und Hilfsmittel, die es uns erlauben, unsere Probleme ganz direkt anzugehen und dadurch Schritt für Schritt glücklichere Menschen zu werden. Dieses Glück ist aber von ganz anderer Art als die äußeren Befriedigungen, die wir so oft suchen, um uns ein bisschen besser zu fühlen – seien es Genuss- und Suchtmittel, Medikamente, Sport, Diät, Sex, Beziehungen, Beruf, Essen und Trinken oder auch Reisen. All das kann uns für eine Weile froh machen, aber es sind doch nur zeitweilige Überbrückungsmaßnahmen. Unsere Probleme sind kaum auf diese Art zu lösen, eher verschlimmern sie sich am Ende noch. Letztlich ist nichts im Leben sicher, aber eines kann ich Ihnen versprechen: Wenn Sie dieses Buch lesen, sich auf seine Gedanken einlassen und die Übungen machen, werden Sie daraus – auch wenn Sie nicht mit allem übereinstimmen – langfristig praktischen Nutzen ziehen, der Ihnen dann für den Rest Ihres Lebens als eine Hilfe zur Verfügung steht, mit der Sie Ihre Leiden lindern können.

Eine buddhistische Psychologie

Was in diesem Buch dargestellt wird, greift auf über zweieinhalbtausend Jahre des Experimentierens, des Prüfens und der Anwendung zurück – eine lange Erfolgsgeschichte. Das allein

empfiehlt die hier dargestellten Dinge unserer Aufmerksamkeit. Ausgehend von Indien ist der Buddhismus im Laufe seiner langen Geschichte in ganz unterschiedlichen Kulturen heimisch geworden, in Sri Lanka, Afghanistan, Südrussland, Japan, Indonesien, China, Tibet und anderswo. Das liegt, glaube ich, sehr wesentlich daran, dass der Buddhismus allgemeingültige Wahrheiten über die Natur des Geistes formuliert hat. Diese Wahrheiten stehen im Zentrum des Buddhismus als einer Religion und spirituellen Praxis, aber sie gelten für jeden von uns und können uns allen dienen. Sie werden schon lange als ein psychologisches System betrachtet, und ich wende sie in meiner eigenen psychotherapeutischen Praxis mit großem Erfolg an. Ich finde es interessant, dass sich viele Menschen zu diesem neuen Ansatz in der – selbst noch sehr jungen und im Grunde noch mit ihrer Selbstfindung befassten – Psychotherapie hingezogen fühlen und es ihnen leichter fällt, sich in diesem Rahmen ihren seelischen Problemen zuzuwenden. Dieses Buch möchte also den Kernbestand der buddhistischen Lehren über die Natur des Geistes, die buddhistische Psychologie, so darstellen, dass jeder sie anwenden kann. Niemand muss irgendwelchen religiösen Dogmen folgen oder gar Buddhist werden, um mit der Anwendung dieser Ideen zu einem vollen und sinnerfüllten Leben zu finden.

Die moderne Psychotherapie und der Buddhismus empfehlen das gleiche Vorgehen bei seelischen Schmerzen und Leiden, nämlich uns direkt dem Problem zuzuwenden, anstatt vor ihm wegzulaufen, es zu verlagern oder es zu vertuschen. Probleme sind nur zu lösen, wenn wir uns mit ihnen befassen. Allerdings werden Probleme in der modernen Psychologie anders gesehen als im Buddhismus, und so fein dieser Unterschied aussehen mag, er ist ganz entscheidend. Für Psychotherapeuten sind

Probleme in der Regel so etwas wie Glückshindernisse, und infolgedessen geht es in der Therapie um die Beseitigung des Problems, damit wir wieder Freude am Leben finden können. Im buddhistischen Denken wird uns eher Mut gemacht, unsere Probleme anzunehmen und als gute Freunde zu betrachten. Wir werden sogar aufgefordert, unsere Probleme direkt aufzusuchen – als eine Form der geistigen Schulung und als eine Möglichkeit, uns von der Herrschaft verstörender (aber nicht immer bemerkter) Emotionen zu befreien. Spirituelle Größen wie der Dalai Lama sagen sogar, sie freuten sich über Probleme, weil sie uns, wie es gute Freunde tun würden, den Spiegel vorhalten und uns genau wissen lassen, wo wir stehen. Unsere Probleme sagen uns klar und schonungslos, wie es um unsere seelische Gesundheit bestellt ist.

Der Wechsel der Betrachtungsweise unserer Probleme gehört zum Wichtigsten an diesem Buch. In der neuen Beziehung zu unseren Problemen finden wir auch neue Lösungen, wir werden fähig, uns selbst zu heilen. Uns mit unseren Problemen anzufreunden heißt natürlich nicht, dass wir sie einfach so hinnehmen oder uns ihnen womöglich sogar hingeben sollen. Sie bieten uns vielmehr Chancen, neue und eher Erfolg versprechende Gedanken zu denken, die uns freier, glücklicher und ausgeglichener machen. Dabei werden wir bewusster und verstehen unseren Geist immer besser, und schließlich fällt uns auf, dass wir uns eigentlich bereits mit unseren Problemen, unseren negativen Emotionen »angefreundet« haben – wir haben uns ihrem schlechten Einfluss ausgesetzt. Freunde dieser unerfreulichen Art verleiten uns zu falschen Entscheidungen. Manche äußeren Freunde tun uns nicht gut, manche inneren erst recht nicht. Wer uns – von innen oder außen – zuredet, jeden Abend in der Kneipe zu hocken und mehr zu trinken, als uns zuträglich ist, kann kein wirklich guter Freund

sein. Wir haben es bereits erlebt: Es gibt Freunde, die sehr bereitwillig unsere Süchte schüren und dem Schlimmsten in uns Vorschub leisten. Solche Freunde schmeicheln uns gern und versprechen uns allerlei Vergnügungen, aber sie meinen es nicht ehrlich mit uns. Wirklich gute Freunde beflügeln das Beste in uns, weil sie es als schön und wertvoll erkennen; sie werden uns vor selbstzerstörerischen Tendenzen beschützen und dazu notfalls auch unangenehm werden. In diesem Sinne können unsere Probleme echte Freunde sein: Sie sind unangenehm, aber sie sind ehrlich wie ein guter Freund, und sie bieten genau das an Hilfe und Rückhalt, was wir brauchen, um uns von der Herrschaft destruktiver Gefühlsregungen zu befreien.

Ein weiterer Kernpunkt des buddhistischen Denkens besteht darin, dass Glück und Leid nichts anderes als geistige Zustände sind. Wir haben jederzeit die Möglichkeit, uns zu heilen, und diese Möglichkeit besteht darin, unsere Beziehung zu unserem Geist zu ändern – nur so können Leiden beendet, nur so kann dauerhaftes Glück geschaffen werden. Im Außen gibt es nichts, was solch einen Wandel zum Besseren bewirken könnte. Berufliche Leistungen können es nicht, materieller Besitz kann es nicht, gesellschaftlicher Stand kann es nicht, und nicht einmal liebevolle Beziehungen können es. Keine Frage, all das verschönert uns das Leben, vielleicht gibt es unserem Leben Richtung, vielleicht bedeutet es Erfolg. Wir müssen auch nicht den Annehmlichkeiten unseres verkörperten Daseins abschwören und ein mönchisches Dasein führen, um unseren Geist zu heilen. Aber die Freuden und Errungenschaften des Lebens in der Welt können schnell zum Selbstzweck werden, und dann sind sie am Ende nur Ablenkungen. Wenn es dazu kommt, müssen wir manchmal feststellen, dass es immer schwieriger wird, Befriedigung zu finden, wir werden unglücklich.

Dauerhaftes Glück ist eher eine langfristige Sache. Die Auslöser für Depressionen, Ängste, Süchte oder Essstörungen lassen sich nicht einfach dadurch beseitigen, dass wir bestimmte Mittel einnehmen oder bestimmte Verhaltensweisen ändern. Wir brauchen vielmehr ein tiefes Wissen um die Wurzeln unserer Probleme, um ihr Zustandekommen. Danach können wir durch Übung erreichen, dass wir uns immer sofort mit ihnen auseinandersetzen, wenn sie wieder aufkommen. Das ist wie körperliches Training etwas, dem wir uns ein Leben lang täglich widmen müssen, wenn wir in Form bleiben wollen. Abkürzungen oder Patentlösungen gibt es hier nicht. Unsere religiöse Ausrichtung und unsere Herkunft haben ebenfalls nicht viel damit zu tun. Wir müssen vielmehr Schritt für Schritt und von innen heraus ein Bewusstsein der Tendenzen in uns gewinnen, mit denen wir uns schaden.

Vielleicht denken Sie jetzt allmählich: »Das klingt irgendwie nach viel Arbeit. Meine Schwierigkeiten sind eigentlich gar nicht so schlimm. Ich muss mich nur zu einer etwas positiveren Haltung durchringen, dann bekomme ich sie schon in den Griff.« Und davon ist ja in der Therapie heute tatsächlich viel die Rede: die Dinge positiv und optimistisch zu sehen, damit wir unsere Probleme nicht überbewerten und besser mit ihnen fertigwerden. Ich stimme dem zu. Wir sollten es uns zutrauen, mit allen Problemen, die das Leben bereithält, irgendwie umgehen zu können. Das genügt jedoch nicht, es ist noch nicht die ganze Wahrheit. Wenn wir nicht genug über die Gewächse in unserem Glücksgarten wissen, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass das Unkraut überhandnimmt. Wir reißen dann ständig Pflanzen aus, die wir nicht mögen, aber es sind vielleicht die falschen, und so finden wir auf diese Weise kein Glück. Unkraut wird immer wieder neu wuchern, und das Ausreißen nützt uns letztlich

nichts – wir müssen herausfinden, wie sich das Wachstum des Unkrauts unterbinden lässt. Das Ausreißen hält uns in Atem, löst aber das Grundproblem nicht, und das liegt nach buddhistischer Auffassung in unseren Vorstellungen vom Ich und vom Geist. Wir haben einfach ein falsches Bild von unserem Geist und seinen Funktionen, und weil das so ist, werden wir von Denkmustern und Konditionierungen bestimmt, die unserem besseren Willen immer wieder in die Quere kommen, solange sie unverändert bleiben. Einzelne Probleme zu lösen, ist immer nur ein Notbehelf, solange wir uns nicht ganz direkt mit der Grundproblematik des Menschseins auseinandergesetzt haben.

Und worin besteht das Dilemma des Menschseins? Es besteht darin, dass das Leben seiner Natur nach problematisch ist. Probleme sind nicht die Ausnahme, sondern die Regel. Die Welt scheint endlos knifflige Rätsel bereitzuhalten, mit denen wir uns herumschlagen müssen. Niemand ist davon ausgenommen. Probleme stellen sich immer wieder neu. Wir können das nicht unterbinden oder beenden, aber wir können aufhören, daran zu leiden. Wir können zu wahren dauerhaftem Glück finden, wenn wir erst unseren Geist verstanden und mit unseren seelischen Kämpfen anders umzugehen gelernt haben.

Ein buddhistischer Therapeut

Einige Jahre nach der Eröffnung meiner therapeutischen Praxis in Santa Cruz war ich einmal mit meinem spirituellen Hauptlehrer, Lama Zopa Rinpoche, im Auto unterwegs. (Als Lama werden Lehrer im tibetischen Buddhismus bezeichnet, in aller Regel handelt es sich um Mönche beziehungsweise Nonnen.) Mit von der Partie war außerdem Lama Choden Rinpoche,

einer der Lehrer Lama Zopas. Ich war mit den beiden verehrten Lehrern zu meiner neuen Praxis unterwegs, die ihren Segen empfangen sollte. Das Segnen eines Gebäudes, in das man gerade eingezogen ist, gehört in vielen östlichen Kulturen zum überlieferten Brauchtum. Während dieser Fahrt sagte Lama Zopa etwas, das mich ganz unvorbereitet traf und an den Grundfesten meines Berufsverständnisses rüttelte. Er hatte sich im Plauderton nach meiner Arbeit erkundigt und sagte auf einmal mit großer Bestimmtheit: »Wissen Sie, wenn Sie bloß dafür sorgen, dass die Leute sich besser fühlen, hat niemand einen Nutzen davon.«

Mir war, als würde sich der Boden unter mir auftun, mir schwindelte. Vor meinem inneren Auge blitzten all die Menschen auf, die mich in den letzten Jahren als Therapeuten aufgesucht hatten – Teenager in der Krise, ratlose Eltern, in Tränen aufgelöste Paare, so viele verstörte Menschen mit ihren Schmerzen. Ich hatte versucht, ihnen zu helfen, sich besser zu fühlen, und wenn das *keinen Nutzen* hatte, welchen Nutzen hatte ich dann überhaupt je mit meiner Arbeit gestiftet? Mir sank der Mut. Und je länger ich über Lama Zopas Worte nachdachte, desto unausweichlicher erschien mir die Konsequenz, meinen Beruf an den Nagel zu hängen.

Aber was meinte Rinpoche eigentlich? Ich hatte das Gefühl, Lama Zopas Worte seien der Beginn eines Dialogs über den grundlegenden Unterschied zwischen Psychotherapie und Buddhismus. Während wir mit der Segnung meiner Praxis fortfuhren, gingen Lama Zopas Worte weiter in mir um, und das sollte die nächsten Monate so bleiben. Die Worte leiteten mich, aber sie bedrückten mich auch.

Ich überlegte angestrengt, was Lama Zopa mit »Nutzen« gemeint haben mochte. Ich wusste, dass er ganz direkt zu mir

gesprochen hatte und kein generelles Statement zur westlichen Psychotherapie oder den heutigen Therapeuten abgeben wollte. Für einen buddhistischen Meister musste »Nutzen« etwas ganz Bestimmtes bedeuten, nämlich etwas Anhaltendes, etwas Dauerhaftes. Mit dem geistig-seelischen Wohlergehen meiner Klienten befasst zu sein war ein Bestandteil meines Berufsbilds, aber Rinpoche fragte mich jetzt, ob ich auf das anhaltende, langfristige Wohlergehen der Menschen bedacht war. War ich wirklich von dem gelehrt, was ich in den Jahren meiner Auseinandersetzung mit dem buddhistischen Denken über die wahren Ursachen des Glücks gelernt hatte? Hatte ich also den Mut, zu meinen Werten und zu meinen Einblicken in das Wesen des Glücks zu stehen? Ich muss gestehen, dass ich zu der Zeit noch nicht mit einem volltönenden »Ja« hätte antworten können.

Seitdem habe ich meinen therapeutischen Ansatz immer wieder neu justiert, um zu diesem Ja zu kommen. Meine Auseinandersetzung mit dem Buddhismus begann, als ich einundzwanzig war und im Kloster Kopan in Nepal an einem einmonatigen intensiven Lehr- und Meditations-Retreat teilnahm. Das war 1975, und bis zu meiner Abreise vierzehn Jahre später habe ich in Nepal weiterhin studiert und an Retreats teilgenommen. In meiner Heimat, den USA, setze ich meine Studien bis heute unter buddhistischen Meistern fort und widme mich der buddhistischen Praxis, während ich gleichzeitig meine berufliche Laufbahn als Psychologe verfolgt und drei Kinder großgezogen habe. 1992 schloss ich mein Studium ab, 1994 eröffnete ich meine Praxis. Ich darf wohl sagen, dass ich meinen Lebensauftrag in der Verschmelzung der buddhistischen Psychologie mit der westlichen Psychotherapie sehe, bei der es um dauerhafte geistig-seelische Gesundheit geht. Auch dieses Buch handelt von nichts anderem.

Geist-Training und gewandeltes Denken

In uns selbst liegt die Kraft, unser gewohntes problembehaftetes Leben in ein Leben der Gelassenheit und Zufriedenheit zu verwandeln. Wir können unsere Probleme auf einer so grundlegenden Ebene bearbeiten, dass wir uns schließlich von ihnen befreien. Voraussetzung ist allerdings, dass wir genau begreifen, wie es überhaupt zu Problemen kommt und worin sie bestehen. Wir müssen zunächst unseren Geist verstehen, und dann wird es uns möglich sein, Probleme in Glück zu verwandeln.

Wie können wir das erreichen? Durch Übung und Training. Bloßes Verstehen genügt nicht. Möglicherweise klingt »geistiges Training« doch ein bisschen fremd oder zumindest neu. Aber vielleicht erinnern Sie sich an den 2011 im Alter von 96 Jahren verstorbenen Jack LaLanne, der in den USA 1936 das erste Fitnessstudio eröffnete und überhaupt als der Begründer der Fitnessbewegung gilt. 1951 bekam er seine eigene Fernsehsendung, und bis dahin war regelmäßige sportliche Betätigung eigentlich nur etwas für Sportler, Soldaten und ein paar »Muskelmänner«. LaLanne sorgte für die Verbreitung des Gedankens, dass jeder einen Nutzen von regelmäßiger körperlicher Betätigung haben würde, und inzwischen ist das zum Gemeinplatz geworden. Niemand außer den Wettkampfsportlern selbst wäre 1951 auf den Gedanken gekommen, an einem Marathon teilzunehmen. Heute trainieren unzählige Menschen regelmäßig und erbringen sportliche Leistungen, von denen sich in den Fünfzigerjahren kaum jemand hätte träumen lassen. Genauso kann der Geist trainiert werden. Ich würde sogar sagen, dass der Körper immer in seinen Möglichkeiten begrenzt bleibt, auch wenn wir noch so

viel trainieren. Den Möglichkeiten des Geistes sind dagegen keine Grenzen gesetzt.

Anders als im Westen hat die Schulung des Geistes im Buddhismus eine lange Tradition. Sie geht auf Buddha zurück, der die Prinzipien und Techniken darlegte, die über viele Jahrhunderte hinweg und bis heute praktiziert werden. Buddhisten trainieren ihren Geist, damit er Disziplin, Stärke und Unterscheidungsvermögen gewinnt. Ein untrainierter Geist ist wie ein Hundewelp, der wild durchs Haus tobt, Möbel und Teppiche annagt oder beschmutzt – niedlich in seiner Verspieltheit, aber man braucht starke Nerven. Durch geistiges Training gewinnen Sie auch das Urteilsvermögen, das es Ihnen erlaubt, Ihre Probleme wirklich ganz zu verstehen und dann auch zu lösen. Sie werden dabei geistig stärker, buchstäblich fitter und fähiger. Ein tibetisches Sprichwort lautet: »Lade eine Yak-Last niemals einer Kuh auf.« Ein Yak kann einfach viel mehr tragen als eine Kuh. Eigentlich besagt das Sprichwort aber, dass man von einem untrainierten Geist keinen geschickten und sinnvollen Umgang mit den Problemen des Lebens erwarten kann. Fangen Sie damit an, kleinere Probleme als »Hanteln« zu verwenden, mit denen Sie Ihre geistigen Muskeln aufbauen – bis Sie eines Tages nichts mehr erschüttern kann.

Dieses Buch ist so aufgebaut, dass Sie sofort mit dem Training beginnen können. Im ersten Kapitel geht es um die Natur unserer Probleme, und das zweite stellt die Kerntechniken vor, die Sie zum Training Ihres Geistes anwenden werden. Auf diese Techniken werden wir immer wieder zurückkommen. Sie können sie in jeder Situation anwenden, doch zuvor sollten Sie Ihre

Fähigkeiten ganz ehrlich und den tatsächlichen Verhältnissen entsprechend einschätzen und anfangs wirklich bei kleineren Problemen bleiben, die Sie sich zutrauen. Bald werden Sie erste Ergebnisse sehen und es dann auch mit den etwas gewichtigeren Dingen aufnehmen können.

In den daran anschließenden Kapiteln 3 bis 7 werden wir uns mit den buddhistischen Anschauungen auseinandersetzen, die hinter diesem ganzen Ansatz stehen. Es wird um unser falsches Denken gehen und um seine Verwandlung, die uns schließlich zu dauerhaftem Glück führt. Wir fragen nach der Natur des Geistes, nach verstörenden Emotionen, nach den (für uns selbst schädlichen) Geschichten, die wir erzählen, nach der Vergänglichkeit und was sie uns lehrt, nach dem wahren Wesen des Ichs. Ich stelle Ihnen in diesen Kapiteln weitere Übungen vor, mit denen Sie Ihr Training erweitern und feiner abstimmen können.

In Kapitel 8 sehen wir uns die Ausweichmanöver an, mit denen wir unsere Bemühungen um Selbstverbesserung gern hintertreiben, und im abschließenden Kapitel 9 lernen wir die wichtigste Übung überhaupt, nämlich Mitgefühl und Herzengüte. Sobald wir erkennen, was uns ein erfülltes Leben verwehrt – und das ist einfach der Umstand, dass wir nicht wissen, wie unser Geist funktioniert –, wächst in uns das Mitgefühl für uns selbst und andere. Bei diesen »Forschungen« wird klar, dass der Geist eigentlich lichtvoll und klar ist. Die unzähligen beschwerlichen Gefühle – Angst, Selbstablehnung, zwanghafte Gedanken, Aufregung, Nervosität, Depression und so weiter – sind, wie sich jetzt zeigt, einfach wie Wolken, die über den immer klaren Himmel des Geistes ziehen. Und wir erfahren, dass es möglich ist, durch Training eine Sicht der Dinge zu gewinnen, die unsere Emotionen weniger »klebrig« macht, sodass wir uns immer weiter in Richtung Glück bewegen.



Karuna Cayton

Mit dem Geist eines Buddha

Warum wir unsere Probleme selbst erschaffen und wie wir sie lösen. Praxisbuch der buddhistischen Psychologie

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Paperback, Klappenbroschur, 272 Seiten, 13,5 x 20,6 cm
ISBN: 978-3-7787-8238-5

Lotos

Erscheinungstermin: Februar 2013

Die heilende Kraft in uns: Mit Buddha zu innerem Frieden

Leid ist ein subjektiver Zustand: Wir sabotieren unser eigenes Wohlergehen, indem wir uns ständig in negative Gefühle und Gedanken verstricken, die seelische Probleme verursachen. Dies können wir ändern! Mit einfachen Übungen gelingt es, destruktive Denk- und Gefühlsmuster zu durchbrechen, zum Kern der eigenen Probleme vorzudringen und sie aufzulösen.

Ein Praxisbuch der buddhistischen Psychologie, das eine klare Analyse der Mechanismen des Geistes und eine konkrete Anleitung zur Selbsthilfe bietet.