

TIMBER HAWKEYE



SIT HAPPENS

BUDDHISMUS IN ALLEN
LEBENSLAGEN

KNAUR 
MENSSANA

Über den Autor:

Timber Hawkeye hat über viele Jahre eine Ausbildung in der tibetischen und der Zen-Tradition gemacht. Um diese Lehren in vereinfachter Form an die breite Öffentlichkeit weiterzugeben, startete er den Blog www.buddhistbootcamp.com. Hier vermittelt Hawkeye, mit zunehmendem Erfolg, die buddhistischen Kernbotschaften verständlich, schnell und alltagsnah. Sein Ziel ist es, aufzuwecken, zu bereichern und zu inspirieren.

Timber Hawkeye

SIT HAPPENS

**BUDDHISMUS IN ALLEN
LEBENSLAGEN**

Aus dem Amerikanischen von
Susanne Kahn-Ackermann

KNAUR 
MENSSANA

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2013 unter dem Titel
»BUDDHIST BOOT CAMP« bei HarperOne,
an imprint of HarperCollins Publishers, LLC., New York.

Besuchen Sie uns im Internet:
www.mens-sana.de



Deutsche Erstausgabe Juni 2014
Knaur Taschenbuch
Copyright © 2013 by Timber Hawkeye
Copyright © 2014 für die deutschsprachige Ausgabe bei
Knaur Taschenbuch.
Ein Unternehmen der Droemerschens Verlagsanstalt
Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG, München.
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit
Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.
Redaktion: Martina Darga
Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München
Umschlagabbildung: FinePic®, München
Satz: Adobe InDesign im Verlag
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
ISBN 978-3-426-87668-8

2 4 5 3 1

*Alle Kapitel sind kurz gehalten,
leicht verständlich und können in jeglicher
Reihenfolge gelesen werden.*

Einleitung	11
----------------------	----

ACHTSAMKEIT

15

Festhalten	17
Geistestraining	19
Das Gesamtbild	21
Das Leben ist ein Kuchenstück	23
Weniger ist mehr	25
Verlernen	27
Sit Happens	29
Wir sind die Opfer unserer eigenen Entscheidungen	31
Utopie	33
Hinterlasse keine Spuren	35

LIEBE UND BEZIEHUNGEN

37

Liebe ist das Erkennen von Schönheit	39
Wie eine gesunde Beziehung aussieht	41
Mein Hochzeitstag	43
Gefühle kontra Emotionen	46

Verantwortungsbewusstsein in der Sexualität	49
Ein kurzes Gespräch kann große Auswirkungen haben	52
Die Heilkraft der Liebe	55

RELIGION UND SPIRITUALITÄT

57

Eine einfache Definition von Gott	59
Der göttliche Geist im Innern	61
Die Gefahr heiliger Schriften	62
Beten, meditieren oder beides?	64
Nach ihrem Vorbild leben	66
Karma	68
Die Botschaft, nicht der Bote	70
Buddhismus als Scheibenwischer	73
Kindern beibringen, wie man denkt, und nicht, was man denkt.	78
Jeder ist dein Lehrer	80
Ein Pseudoproblem mit der Goldenen Regel	82

VERSTÄNDNIS

85

Das Gegenteil von dem, was du weißt, ist ebenfalls wahr.	87
Die Geschichten umschreiben, die wir uns selbst erzählen	89
Des einen Wahrheit ist des anderen Gotteslästerung	94

Reue	98
Lernen	100
Mittelweg	103
Die Schönheit von Grau	105
Leben und leben lassen	106
Wählen	109

ERFOLG

111

Wahrer Luxus	113
Karrieren werden überschätzt	115
Wann man gehen muss	117
Erfolg bedeutet, glücklich zu sein	119
Neudefinition von »genug«	121
Ein einfaches Leben	123
Wissen ist noch nicht einmal der halbe Weg	126

WUT, UNSICHERHEITEN UND ÄNGSTE

129

An der Wurzel unseres Leidens	131
Der Ursprung von Ärger, Wut und Zorn	134
Die beiden Wölfe	136
Behalte das Gegenmittel im Auge	138
Es ist nie zu spät	142
Sein Temperament zügeln	146
Unsicherheiten	148
Der Schmerz hinter unseren Ängsten	150

IN DANKBARKEIT LEBEN

155

Dankbar für jeden Atemzug	157
Vorbeugung ist das beste Heilmittel	158
Formen von Gewalt	162
Du trägst die Verantwortung!	164
Warum Dankbarkeit so wichtig ist	166
Eine einfache Methode, Wandel zu bewirken	169
Gedanke, Worte und Taten	171
Das »Richtige« tun	173
Aktivismus	175
Beständigkeit	177
Die »Charta der Anteilnahme und des Mitgefühls« ..	179
Leichter gesagt als getan	182

*Die Absicht dieses Buches ist es,
zu erwecken, zu erleuchten, zu bereichern und
zu inspirieren.*

Dieses Buch ist dir gewidmet.

EINLEITUNG

Um auf den Kernpunkt einer langen Geschichte zu kommen ...

Nach Jahren buddhistischen Studiums saß ich in meiner rotbraunen Robe vor dem tibetischen Lama und sagte: »Bei allem gebührenden Respekt, ich glaube nicht, dass der Buddha je die Absicht hatte, dass seine Lehren sich DERART kompliziert gestalten!«

Mein Lehrer ließ seinen Blick über all die Statuen vielarmiger Gottheiten schweifen und kicherte: »Das war nicht Buddhas Werk! Das war das Werk der tibetischen Kultur; das ist so ihre Art. Warum probierst du es nicht mal mit Zen? Ich glaube, das würde dir gefallen!«

Also verabschiedete ich mich aus dem Tempel, zog meine Robe aus und begab mich weit weg von zu Hause in ein Zen-Kloster. Zen war einfacher, so viel war richtig (die Wände waren kahl, und das liebte ich), aber die Belehrungen waren nach wie vor mit Dogmen vollgestopft, und ich hatte ja gerade wegen der Dogmen vor der Religion Reißaus genommen.

Es gibt viele unglaubliche Bücher, die alle Aspekte von Religion, Philosophie, Psychologie und Physik abhan-

deln, aber ich war auf der Suche nach sozusagen etwas weniger »Akademischem«. Ich hielt Ausschau nach etwas Inspirierendem, was zugleich nicht zu kompliziert und umfangreich ist. Etwas, das die Leute von heute nicht nur ganz durchlesen, sondern tatsächlich auch begreifen und in ihrem Alltagsleben zur Anwendung bringen können. Mir schwebte ein simpler Leitfaden zum Glücklichen vor, und darin nur zwei ganz einfache Worte: »Sei dankbar«.

Denn Dankbarkeit verwandelt unsere Einstellung zu dem, was wir haben, dahingehend, dass es uns genügt. Und genau das ist der Grundgedanke hinter diesem Buch.

Die kurzen Kapitel übermitteln auf leicht verständliche Weise alles, was ich über die Jahre hinweg gelernt habe, ohne dass man vorab irgendetwas über den Buddhismus wissen müsste. Tatsächlich geht es hier nicht darum, wie man ein Buddhist ist; es geht darum, ein Buddha zu sein.

Zum Beispiel ist es für einen Katholiken, Muslim, Atheisten oder Juden durchaus möglich und absolut in Ordnung, Buddhas Lehren inspirierend zu finden. Man kann Jesus lieben, ein hinduistisches Mantra rezitieren und nach der Morgenmeditation auch noch einen Tempel aufsuchen. Der Buddhismus ist für keine Religion eine Bedrohung. Tatsächlich stärkt er sogar unseren bestehenden Glauben, indem er unsere Liebe ausdehnt, so dass sie alle Wesen einbezieht.

Im Buddhismus geht es durchwegs darum, den Geist zu trainieren, ihn zu schulen. Viele Leute sagen, dass sie zwar nicht die Zeit haben, jeden Morgen zu meditieren, sich aber trotzdem eine spirituelle Führung wünschen – jedoch eine, die frei von Dogmen und Ritualen ist. Genau das stellt dieses Buch leicht verdaulich bereit.

Ab jetzt bist du ein Friedenssoldat in der Armee der Liebe. Willkommen in unserem Trainingslager, dem buddhistischen Bootcamp!*

Dein Bruder
Timber Hawkeye

* *Buddhist Boot Camp* ist der amerikanische Originaltitel des Buches. Er spielt auf das Bootcamp als eine Trainingssituation an.



ACHTSAMKEIT

FESTHALTEN

So wie wir gewohnheitsmäßig alte Glückwunschkarten zum Geburtstag, Souvenirs, Kontoauszüge und Quittungen, Klamotten, kaputte Geräte und alte Zeitschriften horten, halten wir auch an Stolz, Wut und Zorn, überholten Meinungen und Ängsten fest.

Und wenn wir schon dermaßen stark an materiellen Dingen hängen, dann stell dir mal vor, wie schwer es sein muss, sich von Meinungen zu trennen – geschweige denn, sich für neue Gedanken, Perspektiven, Möglichkeiten und Zukunftsentwürfe zu öffnen. Unsere Überzeugungen haben sich so verfestigt, dass sie für uns die einzige Wahrheit und Realität darstellen. Dadurch entsteht eine Kluft zwischen uns und allen Andersdenkenden, die uns nicht nur voneinander trennt, sondern auch unseren Stolz nährt.

Dieses ganze Festhalten entspringt übrigens der Angst.

Warum haben wir eine so entsetzliche Angst vor Veränderung, vor Fremden, vor dem Neuen und Unbekannten? Hat uns die Welt nicht schon immer auch Schönheit, Ehrlichkeit und Liebe gezeigt? Sind wir dermaßen auf die Dunkelheit konzentriert, dass wir das Licht nicht mehr

sehen oder es vergessen haben? Es ist wie in der *Unendlichen Geschichte*, wo eine Wirklichkeit in dem Augenblick zu existieren aufhört, in dem die Leute nicht mehr an sie glauben.

Liebe ist real, Leute, sie ist Wirklichkeit! Sie umgibt uns ganz und gar. Sie schwingt und pulsiert in jedem Akt der Freundlichkeit, jeder Dienstleistung, der Kunst und der Familie.

Auch die Angst ist sehr real. Sie durchzieht jeden Zweifel, alle Verzweiflung, alles Zaudern, allen Hass, alle Eifersucht, alle Wut, allen Zorn, allen Stolz und allen Betrug.

Gewöhne dir an, darüber nachzudenken, ob deine Gedanken der Liebe oder der Angst entspringen. Haben sie ihren Ursprung in der Liebe, dann folge ihnen. Entstammen sie aber der Angst, dann gehe tief in dich, um die Wurzel deiner Angst ausfindig zu machen. Nur dann wirst du imstande sein, deine Angst aufzugeben, so dass sie dich nicht mehr in deinen Möglichkeiten beschränkt.

Es gibt nichts, worüber wir uns beklagen müssten. Es gibt keinen Grund, Angst zu haben, und alles ist möglich, wenn wir füreinander leben.

Für mich ist einfach alles, was anderen nicht von Nutzen ist, nicht wert, getan zu werden.

GEISTESTRAINING

Unsere Geist ist wie ein verzogenes Kind aus reichem Haus! Wir haben ihn dazu erzogen, zu denken, was er möchte, wann immer und so lange er will, und das ohne Dankbarkeit oder Rücksicht auf die Folgen. Und jetzt, wo unser Geist erwachsen geworden ist, hört er nicht mehr auf uns! Tatsache ist, dass wir uns manchmal auf etwas konzentrieren wollen, unser Geist aber abschweift und sich dem zuwendet, worüber ER nachzudenken wünscht. Oder wir möchten über eine Sache nicht mehr nachdenken, aber unser Geist »kann einfach nicht anders«, als es doch zu tun.

Geistestraining heißt, dass wir die Kontrolle über unsere Entscheidungen gewinnen, statt uns unseren Wünschen und sogenannten »unkontrollierbaren Trieben« zu unterwerfen. Kannst du dir eine bessere Trainingssituation für ein verzogenes Kind aus reichem Haus vorstellen als ein ernstzunehmendes Bootcamp?

Doch fangen wir von vorne an: Als Erstes hör auf, dir alles zuzugestehen, wonach dich gelüftet. Denn damit lässt du das verzogene Balg wissen, dass es von nun an nicht mehr alles haben kann, was es will.

Missverstehe das bitte nicht als Aufforderung zum Entzug, denn das ist damit nicht gemeint. Du kannst dir zum Beispiel nach wie vor Eiscreme gönnen, aber nur dann, wenn du dich dazu entschließt, und nicht, wenn dich die Lust darauf »übermannt«. Dazwischen besteht ein Unterschied.

Wenn also ein Gedanke aufkommt, beobachte ihn einfach und reagiere nicht darauf. »Oh, ich hab jetzt wirklich große Lust auf Eiscreme ... schön.« Schau, wie es ist, wenn du etwas willst, aber es nicht immer bekommst.

Die ersten Male, die du deinen Geist zu trainieren versuchst, wirst du erleben, dass dein inneres kleines Kind einen Tobsuchtsanfall bekommt, was der Komik nicht entbehrt. Doch ist diese Reaktion verständlich, du hast ja nie zuvor nein zu ihm gesagt. Es ist an der Zeit, dass du damit anfängst.

Schließlich wirst du merken, dass du über mehr Wahlfreiheit verfügst, wenn du erst einmal die Kontrolle über deine Entscheidungen gewonnen hast. Es ist knifflig; ich hoffe einfach mal, dass dieses Kapitel für dich einen Sinn ergibt.