



kailash



Michaela Doepke  
Buddhas kleines Gute-Nacht-Buch  
Mit 52 Wochen-Übungen



## Bildnachweis

Getty Images, München: 18 (digital Vision), 94 (photodisc)  
iStockphoto, Calgary, Canada: 10 (Dale Robins), 14(pixhook), 26 (DawnYL6161),  
30 (EbenWas), 34 (KieselUndStein), 38 (thekekster), 42 (rainerhi), 46 (prwstd), 50 (P\_Wei),  
54 (danishkhan), 58 (LICreate), 62 (calvste), 66 (ImagineGolf), 70 (Yuri), 74 (alantobey),  
78 (tazytaz), 82 (Anantha Vardhan), 86 (Brejeq), 90 (nicolesy), 98 (WTolenaars), 102 (fkienas),  
106 (kulicki), 110 (kurtvst), 114 (magisjaponica), 118 (JasonKSLeung), 122 (Tarzan9280),  
126, 130 (hadynyah), 134 (Spanic), 138 (Jonathan Austin Daniels), 146 (rouchalka),  
150 (Champ\_LFC), 154 (egcs), 158 (R\_Koopmans), 162 (clu), 166 (Casarsa), 170 (miramari),  
174 (Vernon Wiley), 178 (Liliboas), 182 (dangdumrong), 186 (diaojianqing), 190 (GlobalStock),  
194 (chinaface), 198 (blowbackphoto), 202 (trebuchet), 210 (N.N.), 214 (intuitivmedia)  
LOOK, München: 022, 206 (age fotostock / LOOK-foto), 142 (NordicPhotos / LOOK-foto)



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier

*Tauro* liefert Papier Union.

1. Auflage

Originalausgabe

© 2014 der deutschsprachigen Ausgabe

Kailash Verlag, München

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Lektorat: Ute Heek

Bildredaktion: Ute Heek und Dietlinde Orendi

Umshlaggestaltung: ki 36, Sabine Krohberger Editorial Design, München

Umshlagmotiv: Getty Images

Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering

Druck und Bindung: Print Consult, München

Printed in Slovak Republic

ISBN 978-3-424-63081-7

www.kailash-verlag.de

*Dieses Buch möchte ich meinen geliebten Kindern  
Jona, Christoph, Jim und Hannah widmen.*



# VORWORT

**E**ine Entdeckung des inneren Friedens und des grundlegenden Gutseins habe ich vor rund dreißig Jahren gemacht, als ich plötzlich unvermittelt vor S. H. dem Dalai Lama stand. Auf einem Vortrag, den ich damals als Pressefotografin besuchte, begegnete ich ihm das erste Mal. Die Menschenmenge hatte mich direkt nach vorne geschoben, und er hatte mir ganz unerwartet die Hand gereicht.

Damals konnte ich mich noch nicht liebevoll annehmen, wie ich bin, und übte aufgrund meines hohen Perfektionsanspruchs auch häufig harte Selbstkritik. Doch als ich so unmittelbar und unvorbereitet vor dem Dalai Lama stand und ihm in die Augen sah, wusste ich plötzlich tief in meinem Herzen, dass ich wie alle anderen Menschen von Grund auf gut bin. Mir war intuitiv klar: Um die wahre Natur des Seins in mir zu entdecken, gibt es nichts zu tun und nichts zu leisten.

Dieses aufrüttelnde Ereignis wirkte in mir wie eine Initiation und war gleichsam der Auftakt für meinen intensiven Weg zum

Buddhismus. Unzählige Begegnungen mit dem Dalai Lama sollten in meinem Leben noch folgen. Er ist für mich wie Buddha und viele andere Weisheitslehrer eine unaufhörliche Inspirationsquelle von Liebe und bedingungslosem Mitgefühl, die ich mit diesem Büchlein gerne an Sie weiter vermitteln möchte.

Mit diesem Jahresbegleiter möchte ich Ihnen zur Nachtruhe die Weisheitsworte des Buddha und bekannter buddhistischer Lehrerinnen und Lehrer ans Herz legen. Auf 52 Kalenderwochen verteilt, präsentiere ich Ihnen als abendliche Einstimmung und Entspannung jeweils für eine Woche heilsame Weisheitsworte und Gedanken zum Einschlafen.

Wer sich vom hektischen Alltag entspannen und Ruhe für die Nacht finden möchte, kann sich von kleinen Weisheitsgeschichten inspirieren lassen. Die kurzen begleitenden Meditationsübungen können dabei auch im Liegen ausgeübt werden. Wenn Sie nur eine Woche nach den Worten des Buddha leben, entwickelt sich als Geschenk gleichsam Liebende Güte, Zufriedenheit, Mitgefühl und Achtsamkeit im Alltag, und Sie werden beruhigt einschlafen.



# DAS GLÜCK,

FINDET SICH NICHT  
MIT DEM WILLEN ODER  
DURCH GROSSE ANSTRENGUNG,  
SONDERN IST IMMER SCHON DA,  
VOLLKOMMEN UND FERTIG,  
IM ENTSPANNEN UND  
IM AUFGEBEN.

*Lama Gendün Rinpoche*



# 1. WOCHE

**W**er nach einem anstrengenden Tag entspannt einschlafen möchte, dem gelingt dies leichter, wenn er seinen aufgewühlten Geist zuvor beruhigen kann. Die Weisheit und das Wissen großer buddhistischer Meister können uns dabei helfen. Gleich spirituellen Leuchttürmen weisen sie uns den Weg durch die Nacht.

So ermutigen uns etwa die Worte des großen tibetischen Meisters Gendün Rinpoche, nicht zu grübeln oder Probleme zu wälzen, da wir sie zur Nachtzeit sowieso nicht lösen können. Denn wenn wir glauben, etwas festhalten oder kontrollieren zu können, überschätzen wir dabei unsere eigene Macht.

Oft meinen wir, das Glück läge außerhalb von uns selbst. Die Sehnsucht nach dem unerreichbaren Liebespartner, die unerfüllten Erwartungen an die Freundin, an die Mutter, an die Kinder quälen uns. Doch Erwartungen sind häufig nur dazu da, enttäuscht zu werden. Nach Gendün Rinpoche ist das so, als wollten

wir einen Regenbogen verfolgen, ohne diesen je zu erreichen. Er unterweist uns, das Glück als etwas anzusehen, das so nicht existiert und zugleich immer schon da war und uns jeden Augenblick begleitet. Wenn wir etwas, das man nicht fassen kann, erreichen wollen, vergeuden wir lediglich unsere Kräfte. Sobald wir dieses Verlangen loslassen, ist Raum da, und wir finden unseren geistigen Frieden. Alles ist bereits für uns da, wenn wir das Glück im eigenen Leben, in der Rückschau auf den Tag sehen und wertschätzen lernen. Gendün Rinpoche sagt: »Wir sollten nicht im undurchdringlichen Dschungel den Elefanten suchen, der schon ruhig zu Hause wartet.« Daher blicke voll Dankbarkeit auf die Dinge, die heute gut gelaufen sind, auf die Menschen, die dir heute Liebe entgegengebracht haben und nicht auf das, was in der Ferne liegt und das du sowieso nicht willentlich erzwingen kannst. Der tibetische Meister ermuntert uns: »Tue nichts, forciere nichts, und alles geschieht von selbst.«





# Übung

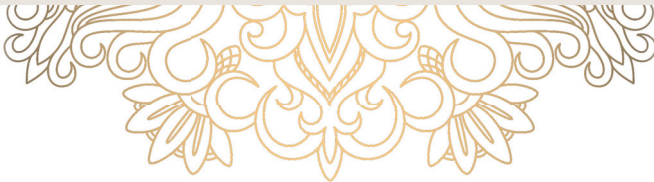


Praktiziere in einem sicheren und ruhigen Raum auf dem Kissen oder im Liegen. Entspanne dich.

Es gibt jetzt nichts zu tun und nichts zu leisten.

Beobachte deine Gedanken und halte sie nicht fest.

Bewerte sie nicht. Lass das Gedankenspiel ganz von selbst ablaufen: Lass deine Gedanken kommen und gehen und wie Wolken am Himmel vorüberziehen. Versuche nicht, etwas zu ändern. Deine Gedanken lösen sich auf und entstehen wieder neu, unaufhörlich. Spüre deinen atmenden Körper und dein Sein. Alles ist gut, wie es im jetzigen Moment ist.





WIR SOLLTEN

UNS DARIN ÜBEN,  
VORSCHNELLE BEWERTUNGEN  
SEIN ZU LASSEN,  
DENN WER WEISS SCHON,  
WOZU EINE ZUNÄCHST  
VIELLEICHT UNANGENEHME  
ERFAHRUNG GUT IST.

*Ringu Tulku Rinpoche*

## 2. WOCHE

**E**inst ging ein König mit einem Freund und seinem Arzt im Wald auf die Jagd. Der König verletzte sich dabei den Finger, der Arzt versorgte die Wunde und verband sie. Der König fragte: »Was meinst du, wird mein Finger wieder gut?« Der Arzt antwortete: »Gut, schlecht, wer weiß das schon!« Doch der Zustand des Fingers wurde immer schlimmer. Der Arzt nahm den Verband ab und untersuchte ihn noch einmal. Der König erkundigte sich erneut, ob mit dem Finger wieder alles gut werde. Und wieder erhielt er die Antwort: »Gut, schlecht, wer weiß das schon!« Drei Tage später war der Finger so schlimm entzündet, dass er amputiert werden musste. Der König war völlig aufgebracht und ließ den Arzt ins Gefängnis werfen. Er fragte den Arzt: »Nun, was denkst du darüber, im Gefängnis zu sein?« Der Arzt antwortete wie gewohnt: »Gut, schlecht, wer weiß das schon!« Der König dachte, der Arzt sei wirklich komplett verrückt geworden. Ein paar Tage später ging er wieder in den Wald, um zu jagen. Dieses Mal verirrte er sich und wurde von Waldbewohnern

gefangen genommen. Sie wollten ihn den Göttern opfern, aber als deren Oberhaupt sah, dass der König nur neun anstelle von zehn Fingern hatte, lehnte er ihn als Opfer ab, da er nicht perfekt genug war, und gab ihm die Freiheit.

Der König kehrte in die Stadt zurück und ließ den Arzt aus seiner Zelle holen. Er sagte zu ihm: »Es ist gut, was mit meinem Finger passiert ist, das hat mir das Leben gerettet, aber es war schlecht, dass ich dich ins Gefängnis werfen ließ!« Der Arzt widersprach: »Wenn du mich nicht ins Gefängnis geworfen hättest, wäre ich mit dir jagen gewesen. Und da ich über zehn Finger verfüge, hätte man mich den Göttern geopfert. Also hat es am Ende mein Leben gerettet, dass du mich hier eingesperrt hast!« Die Moral von der Geschichte ist: »Gut, schlecht, wer weiß das schon!«



# Übung



Hast du dich heute geärgert oder eine sehr unangenehme Erfahrung gemacht? Erinnerung dich daran, wie oft dein Ärger oder dein Kummer unnötig und bereits eine Woche später wieder vergessen waren. Lass deine negativen Gedanken los! Vielleicht bist du heute krank und kannst morgen nicht zur Arbeit gehen, obwohl doch eine wichtige Sitzung ansteht, auf der du unbedingt dabei sein wolltest. Möglicherweise gehst du übermorgen wieder hin, und die Kollegen beneiden dich, dass du nicht dabei gewesen bist, weil der Chef so schlecht gelaunt war. Die Dinge ändern sich so schnell, und aus negativen Ereignissen werden positive. Denke daran und schlafe beruhigt ein: »Gut, schlecht, wer weiß das schon!«





OM MANI  
PADME HUM

(OH, KLEINOD  
IN DER LOTOSBLÜTE)



# 3. WOCHE

**B**ist du manchmal deprimiert oder unruhig? Dann kann das Aufsagen eines Mantras die Atmosphäre deines Geistes vollständig verändern und wahre Wunder bewirken. Diese Praxis wird im Tibetischen Buddhismus sehr oft angewandt. Sie schützt den Geist vor seinen eigenen negativen Gedanken. Durch die Rezitation von Mantren erzeugen wir Schwingungen in unserem gesamten Energiesystem, die eine ganzheitliche Harmonisierung bewirken. Wir rufen den Segen aller Buddhas auf den feinstofflichen Ebenen von Körper und Geist herbei. Blockaden werden aufgelöst, alte Muster verschwinden, mehr Klarheit und Kraft wird uns zuteil. Man könnte auch sagen, wir programmieren unsere Festplatte neu oder energetisieren unseren Energiekörper mit heilsamer Information. Jedes Mantra wirkt wie ein Zauberwort. Es ist die Verkörperung von Klang und spiritueller Wahrheit, die ein tiefes Weisheitswissen in sich birgt und uns nachhaltig transformieren kann.

Mantren sind mystische Silbenkombinationen, die sich meist nicht sinnvoll übersetzen lassen und die Essenz einer Meditationsgottheit in sich bergen. Das wohl bekannteste Mantra ist von Avalokiteshvara (tib. Chenresig): »Om mani padme hum«. Er gilt als Nationalgottheit Tibets, als Schutzgottheit sowie als der Bodhisattva der unendlichen Liebe und des bedingungslosen Mitgefühls. Der Dalai Lama wird heute als lebende Verkörperung von Avalokiteshvara von Tibetern und Buddhisten in aller Welt verehrt. Avalokiteshvara (übers.: »Der die Schreie der Welt hört«) wird meist als vier- oder tausendarmig dargestellt, hat eine weiße Körperfärbung und hält eine Lotosblume, ein Juwel und eine Mala in seinen Händen. Das Rezitieren seines Mantras ist so etwas wie der buddhistische »Rosenkranz«. Viele Tibeter gehen keinen Schritt ohne ihre Mala (Gebetskette) und rezitieren in jeder freien Minute das »Om mani padme hum«. Das Mantra reinigt als Energieformel Körper, Rede und Geist und drückt den Wunsch nach dem Wohl und der Erleuchtung aller Lebewesen aus. Es ist auch ein Mantra für Zeiten, in denen man Hilfe und Unterstützung braucht und selbst nicht mehr weiter weiß.





# Übung



Rezitiere oder singe das Mantra »Om mani padme hum« im Stillen vor dem Einschlafen. Wenn störende Gedanken kommen, nimm sie wahr und lass sie wieder ziehen.

Kehre zum Mantra zurück. Denke an einen Menschen, den du liebst. Lass dann unendliche Liebe und bedingungsloses Mitgefühl in deinem Herzen für alle Menschen entstehen.

Stelle dir nun eine hell strahlende Lichtquelle in deinem Herzen vor und dehne sie mit jeder Rezitation in den weiten Raum aus. Sei getragen von dem Wunsch, allen Lebewesen mit deinem Licht unendliche Liebe und Mitgefühl zu senden.





## MÖGE ES

ALLEN WESEN WOHL ERGEHEN.

MÖGEN IHRE HERZEN VON

FREUDE ERFÜLLT SEIN.

MÖGEN SIE

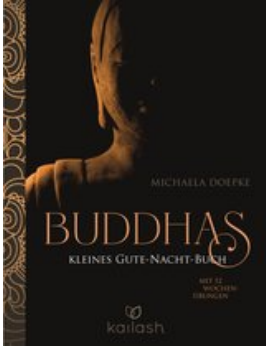
ALLE IN SICHERHEIT

UND FRIEDEN LEBEN.

*Worte des Buddha über Liebende Güte  
(Metta Sutta)*

## 4. WOCHE

**M**anchmal sind wir mit uns selbst unzufrieden. Wir sind enttäuscht, weil wir unseren Freund im Streit beleidigt haben, und jetzt tut es uns leid. Wir ärgern uns über unsere Unbeherrschtheit und können nicht einschlafen. Interessanterweise konnte der Dalai Lama Gefühle wie Selbsthass oder tiefe Selbstzweifel gar nicht nachvollziehen, als er in den Westen kam. Man musste ihm erst erklären, was das ist. Diese Gefühle scheinen speziell im Westen kulturbedingt zu sein. Wie das spirituelle Oberhaupt der Tibeter auf seinen Vortragsreisen immer wieder betont, sollte die Praxis des Mitgefühls und der Liebenden Güte bei uns selbst beginnen, bevor wir sie auf andere Lebewesen ausdehnen. Vor allem die buddhistische Metta-Meditation ermutigt und zeigt uns, wie wir mit der Kraft der Liebe heilsame Gedanken und Selbstliebe erzeugen und starke Emotionen wie Selbsthass oder harte Selbstkritik beseitigen können. Der Buddha sagt: »Durchsuche das Universum nach einem Wesen, das deine Liebe und Zuneigung mehr verdient als du, du wirst es nirgends finden.«



Michaela Doepke

## **Buddhas kleines Gute-Nacht-Buch**

ORIGINALAUSGABE

Gebundenes Buch, 224 Seiten, 13,5 x 17,5 cm

20 farbige Abbildungen

ISBN: 978-3-424-63081-7

Kailash

Erscheinungstermin: März 2014

### Buddhistische Weisheit als Gute-Nacht-Ritual

Die Worte des Buddha sind wunderbar dafür geeignet, um sich darin zu vertiefen und darüber zu reflektieren. Liebende Güte, Zufriedenheit, Mitgefühl und Achtsamkeit lassen sich so im Alltag leichter entwickeln. Michaela Doepke schenkt uns mit diesem Gute-Nacht-Buch eine Kontemplation über den vergangenen Tag. Mithilfe von 52 Wochenübungen – Meditationen, Atem- und Entspannungsübungen – kommt unser Geist wieder zur Ruhe, die Träume werden klarer, und den Anforderungen des Alltags ist man aufs Neue gewachsen.