

Verw:ortet im Juli 2020

Fünf Hindernisse sind es, so lehrte Buddha, die uns davon abhalten, glücklich zu sein: Zweifel, Unruhe, Trägheit, unstillbares Verlangen und Widerwille. In welcher Gestalt sie in unserem Leben auftauchen und wie wir sie überwinden können, zeigt Marie Mannschatz anhand zahlreicher praktischer Hinweise und Übungen. Buddhistische Psychologie wird hier ganz konkret auf den Alltag angewandt. Wer seine eigenen Muster erkannt und akzeptiert hat, der kann sie auch verändern. So werden aus Hindernissen Herausforderungen, die das Leben erst interessant machen.

Alle Zitate sind entnommen aus: Mannschatz, Marie (2. Auflage 2010): Buddhas Anleitung zum Glücklichein. Fünf Weisheiten, die Ihr Leben verändern, München. Die Seitenzahlen sind am Ende jedes Zitates in Klammern angegeben.

„Wenn man alles, was einem begegnet, als Möglichkeit zu innerem Wachstum ansieht, gewinnt man innere Stärke. <Milarepa, tibetischer Meditationsmeister (1052-1135)>“ (4)

„Gebt jedem Problem, jeder Erfahrung einen einfachen Namen. Benennt den Geist, der mit Freude gefüllt ist, und den Geist, der mit Ärger erfüllt ist, benennt das Auftauchen und das Entschwinden von Erfahrungen. So wird euer Verständnis auf natürliche Weise wachsen. <Buddha>“ (16)

„Ich glaube, dass Lebenskunst zum großen Teil darin besteht, uns selbst so anzunehmen, wie wir sind. Zweifel ist da offensichtlich hinderlich. Deshalb üben wir, den Zweifel LOSZULASSEN. Mit ganz viel Achtsamkeit können wir ihn aufspüren und ihm zurufen: ‚Da bist du ja, dich kenne ich schon, du hast mir noch nie gutgetan. Ich schenke dir keine weitere Aufmerksamkeit. Jeder Gedanke, den ich auf dich verwende, ist vergeudet.‘“ (37)

„Bei meiner Arbeit als Psychotherapeutin habe ich oft die Frage gehört: ‚Was soll ich nur tun? Woran merke ich, ob es sinnvoll ist, in einer zweifelhaften Lage auszuharren oder einen Schlusstrich zu ziehen? Welche Heichen soll ich lesen lernen?‘ Nach ausführlichem gemeinsamem Abwägen der Situation entstand häufig der Eindruck, dass es vorrangig darum geht, wieder in BEWEGUNG ZUKOMMEN, dass es ‚Richtig‘ oder ‚Falsch‘ gar nicht gibt, da jegliche Bewegung in eine Richtung in festgefahrenen Lebenssituationen nur gut sein kann.“ (40)

„Wie alle Wasser in den großen Meeren nur einen einzigen Geschmack haben – den Geschmack von Salz -, so haben auch alle wahrhaftigen Lehren nur einen einzigen Geschmack – den Geschmack von Freiheit. <Buddha>“ (47)

„Trägheit ist [...] die Beharrlichkeit, mit der ein Körper in Ruhe oder Beweglichkeit verbleibt, solange keine gegensätzlichen Kräfte auf ihn einwirken. Trägheit bedeutet: Es wird keine Ursache für eine NEUE BEWEGUNGSRICHTUNG geben.“ (75)

„Der träge Mensch lebt am liebsten unter der Bettdecke und vergeudet seine Energien mit Nebensächlichkeiten, die ihn von der Erfüllung vorrangigere Aufgaben abhalten. Auf der Gefühlsebene dominiert Lustlosigkeit, zuweilen auch ein dumpfer Trotz. Nichts macht Freude. Wozu Aufstehen, wenn es kein Entrinnen gibt aus dem selbst fabrizierten Labyrinth von Gewohnheiten? Das Neue, das Unbekannte wirkt so bedrohlich, dass es besser nicht wahrgenommen wird.“ (76)

„Nicht, weil die Dinge schwierig sind, wagen wir sie nicht, sondern weil wir sie nicht wagen, sind sie schwierig. <Seneca>“ (82)

„Großzügiges Geben steht bei allem, was Buddha lehrt, am Anfang. Da er die Ursache für menschliches Leiden im zwanghaften, gierigen Raffen und Festhalten sieht, liegt die Heilung vom Leiden logischerweise im LOSLASSEN. Buddha lehrt, dass wir keine Schwierigkeiten haben wegen der Reichtümer, die wir besitzen, sondern wegen der Beziehung, die wir zu diesen Reichtümern haben.“ (109f)

„Furcht zeigt sich auch in der Angst vor Veränderung, wenn wir allzu fest am Gewohnten haften. Im Geist bewirkt Furcht GEDANKENSCHLEIFEN mit bedrohlichen Bildern, Worten, Szenen, die wir immer wieder durchspielen.“ (130f)

„Furcht benebelt unsere Gedanken, sie vereitelt, dass wir erkennen, was uns wirklich hindert. Unter dem Einfluss von Furcht werden wir schnell nervös und übererregt. Zu viel Furcht macht uns müde oder gleichgültig, bewirkt sogar Apathie. Furcht zeigt sich auch in der Angst vor Veränderung, wenn wir allzu fest am Gewohnten haften. Im Geist bewirkt Furcht GEDANKENSCHLEIFEN mit bedrohlichen Bildern, Worten, Szenen, die wir immer wieder durchspielen.“ (130f)

„In der buddhistischen Psychologie wird zwischen MITLEID und MITGEFÜHL unterschieden. Im Mitleid ist eine Ablehnung des Schmerzes enthalten. Mitleid sagt unbewusst: ‚Du Arme! Ich gebe dir etwas, damit ich deinen Schmerz schnell wieder vergessen kann‘. Und stellt sich innerlich über den Leidenden. Mitgefühl sagt: ‚Dein Schmerz ist auch mein Schmerz‘, es verbindet Gleich und Gleich. Mitgefühl entscheidet nicht zwischen ‚Richtig‘ und ‚Falsch‘. Mitgefühl hat nur ein Ziel: Leiden verringern.“ (147f)

Köln, 01.07.2020
Harald Klein