

CAROLIN MÜLLER :•: NADIM MEKKI



*Endlich
Sinn finden*



*Der Geist ist alles,
wir werden, was wir denken.*

Buddha





Carolin Müller,

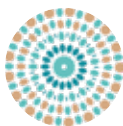
geboren 1986, Diplom-Psychologin in eigener Onlinepraxis seit 2014. Studium mit Schwerpunkt »Klinische Psychologie« an der Universität Potsdam, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Buddhistische Therapeutin & Achtsamkeitstrainerin. Studium des Buddhismus in Indien und Begegnung mit dem Dalai Lama 2015. Vortragstätigkeit u. a. in der Schweiz und in Malaysia. Wenn Carolin Müller nicht durch die Welt reist, lebt sie in Potsdam.



Nadim Mekki,

geboren 1980 in Tunis, Diplom-Philosoph und Studium Internationales Management in Quebec, Kanada. Tunesische und kanadische Staatsangehörigkeit. Seit 2007 selbstständiger Strategie- und Managementberater. Zwei Publikationen 2015 und 2016 zum Thema Philosophie bei Les éditions du Net. Nadim Mekki spricht sechs Sprachen, reiste zwei Jahre durch Asien und lebt in Quebec City, Kanada.

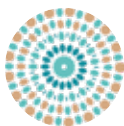
Inhalt



<i>Vorwort</i>	8
<i>Wo finden wir den Sinn des Lebens?</i>	11
Die Welt des Buddhismus	15
Verbundenheit mit dem Allerheiligsten	19
Meditation – die Macht des Schweigens	23
Glück ist das Ziel des Lebens	32
<i>Glücklich sein für sich und andere</i>	40
Das Rad des Lebens	40
Erkenntnis und Akzeptanz	51
Lächeln im Angesicht von Leid	57
<i>Werden, wer man ist</i>	73
Unterschiedliche Wege für unterschiedliche Personen	76
Die sechs Vollkommenheiten	87

<i>Der Weg des Bodhisattva</i>	99
Hoffnungslosigkeit erkunden	99
Ichlosigkeit erkennen	108
Bodhicitta entwickeln	119
<i>Tantra und »Verrückte Weisheit«</i>	126
Die Erfahrung der spontanen Erleuchtung	126
Verrücktheit und Furchtlosigkeit	131
Gehen wie ein Buddha	141
<i>Nachwort</i>	153
Verzeichnis der Übungen	156
Literatur	158

Vorwort



Viele Menschen erreichen irgendwann einen Punkt im Leben, an dem Sie sich existentielle Fragen stellen: »Wofür das alles? Ist das, was ich tue, wirklich von Bedeutung? Was ist der Sinn meines Lebens?« Es sind wichtige und begründete Fragen.

Solche Fragen treten meist auf, wenn wir durch besondere Ereignisse mit der unerschütterlichen Realität des Lebens konfrontiert werden: Die Zeit verfliegt, romantische Beziehungen halten nicht ewig, wir werden unweigerlich älter, das Leben wird monotoner, und wir gehen unserem eigenen Tod entgegen. Das Gefühl von Sinnlosigkeit steht dabei deutlich in Verbindung mit Gefühlen von Getrenntsein, Einsamkeit und Traurigkeit. Um den Sinn in unserem Leben wiederzufinden, braucht es aber Glück und Verbundenheit mit anderen. Diese beiden Themen – Glück und Einsamkeit – haben wir bereits in zwei Veröffentlichungen dieser Buchreihe besprochen: »Zurück zum Glücksgefühl« und »Alleinsein macht stark«.



Heutzutage tritt das Gefühl von Sinnlosigkeit immer häufiger auf. In unserem modernen Leben finden alte Traditionen kaum noch ihren Platz, so dass ein Familienleben in der ursprünglichen Form nicht mehr existiert und wir nun eine Gesellschaft von autonomen Individuen ohne tiefe Verbindung zu Land, Vorfahren oder vielfach auch Religion sind. Stattdessen fokussieren wir uns auf die materialistische Seite des Lebens: Komfort, Apparate, Unterhaltung, Konsum ...

Sich nach dem Sinn unseres Lebens zu fragen, ist demnach in Wirklichkeit Zeichen einer intensiven Wahrnehmung und Empfindsamkeit. Es fehlt etwas in unserem Leben, und wir können es spüren.

Auch Buddha verließ vor 2.500 Jahren sein komfortables Leben im Palast, um etwas Sinnvolleres als materielle Freuden zu finden.

Dieses Buch ist eine Fortsetzung der beiden zuvor genannten Bücher, kann aber auch ohne Vorkenntnisse gelesen werden. Es ist mit buddhistischen Geschichten und Übungen gefüllt, die Ihnen dabei helfen, Anregungen für Ihre ganz persönliche Situation zu finden.

Wir betrachten Sinn und Sinnlosigkeit im Leben, sprechen aber auch über Achtsamkeit, die heiligen Momente des Lebens, das eigene Glück versus das Glück der anderen, das Geheimnis hinter Buddhas Lächeln im Angesicht von Leiden, und am Ende geben wir einen Einblick in die traditionell geheim gehaltene Lehre des tibetischen Tantra.

Wir haben dieses Buch mit dem aufrichtigen Wunsch geschrieben, von bestmöglichem Nutzen zu sein – für Sie als Leserin oder Leser und für die Menschen in Ihrem Leben.

Carolin Müller & Nadim Mekki

Im Sommer 2019

Wo finden wir den Sinn des Lebens?

Im Norden Indiens lebte ein junger Hindu namens Yadhu. Er war voller Fragen über das Leben, und so sehr er auch suchte, er konnte dessen Sinn nicht erkennen.

Der Priester seines Tempels erklärte ihm, dass es die Aufgabe der Menschen sei, den Göttern durch Opfergaben und Gebeten zu dienen und so ihre Gunst zu erhalten. Aber diese Erklärung reichte Yadhu nicht. So entschloss er sich, auf Reisen zu gehen und den Sinn des Lebens zu finden.

Auf seinem Weg traf er viele Menschen, die er um Antwort bat. Ein alter Yogi sagte ihm, der Sinn des Lebens sei es, den Geist mit dem Körper und dadurch mit dem ganzen Universum zu vereinen. Ein katholischer Priester meinte, es sei das Lebensziel zu erkennen, dass wir Gottes Kinder sind und seinen Geboten folgen müssen.

Der Brahmane sah den Sinn des Lebens in der Vereinigung mit dem Absoluten, und eine alte jainistische Frau sagte, der Sinn des Lebens bestünde allein darin, die Felder zu bestellen und die Kinder zu ernähren ...

Yadhu fand nicht nur eine Antwort, sondern zahllose, und je mehr er suchte, desto verwirrter wurde er.

Er entschied also, seine Reise zu beenden und den Weg nach Hause anzutreten. Auf dem Weg kam er an einem Kloster vorbei, in dem ein buddhistischer Meister lebte. Er trat ein und sah den Meister mit Dreizack und Vajra in der Hand tanzen. Er beobachtete ihn eine Weile voller Faszination. Wie schön es war, ihn tanzen zu sehen! Als der Meister seinen Tanz beendet hatte, verbeugte sich Yadhu respektvoll und fragte ihn nach dem Sinn des Lebens.

Der Meister lachte aus vollem Halse.

Er hielt sich seinen Bauch und lachte so laut, dass die Vögel aufschreckten und davonflogen.

Dann schaute er Yadhu mit einem mysteriösen Lächeln an:

»Du bist schon lange auf Reisen, nicht wahr?«

»Ja, Meister«, sagte Yadhu, »Ich bin auf der Suche nach dem Sinn des Lebens.«

»Und wo hast du danach gesucht?«, fragte der Meister.

»Überall. Ich bin weit gereist und habe mit Weisen, Mönchen, Priestern und Yogis gesprochen, die ich unterwegs traf. Aber statt Antworten zu finden, fand ich noch mehr Fragen.

Könnt Ihr mich den Sinn des Lebens lehren?«

»Du kannst nichts von mir lernen, und es gibt nichts zu lernen«, sagte der Meister und lachte abermals. »Du weißt schon alles, was es zu wissen gibt.«

Dann wurde der Meister still, und als Yadhu versuchte, ihn zum Sprechen zu bringen, begann er wieder zu lachen und lachte immer lauter und lauter. Er hörte gar nicht mehr auf.

Yadhu entschied sich, die Reise nach Hause fortzusetzen, und auf dem Weg fühlte er bereits, dass sein Herz sich verändert hatte. Die Worte des Gurus hallten in seinem Geist wider:

»Du weißt schon alles, was es zu wissen gibt.«

Seine Schritte waren leicht, und er fühlte sich eigenartigerweise glücklich, auch wenn er

das Gefühl hatte, die Worte des Meisters nicht vollkommen verstanden zu haben. Auf seinem Weg fragte er die Leute nach dem buddhistischen Meister, und sie erzählten ihm, sein Name sei Padmasambhava, der »im Lotus Geborene«. Yadhu vergaß den Meister Zeit seines Lebens nicht und dachte immer wieder an den magischen Tanz, der ihn ganz und gar verzaubert hatte.

Diese Geschichte von Yadhu und dem tanzenden Padmasambhava lehrt uns, dass der Sinn des Lebens nichts ist, was wir außerhalb von uns selbst finden können. Natürlich gibt es viele Religionen und Traditionen, deren Ziel es ist, Antworten auf die fundamentalen Fragen nach unserer Existenz, unseres Ursprungs und Schicksals zu finden. Wir können diese Erklärungen für wahr halten oder auch nicht. Das ist eine Frage des Glaubens. Und ob wir glauben oder nicht, wir können trotz allem verwirrt, unglücklich oder verzweifelt sein und aufgrund des fehlenden Sinns in unserem Leben Leid empfinden.



Vajra

Vajra ist ein Wort aus dem Sanskrit, das »Donnerschlag« oder »Diamant« bedeutet. Der Vajra ist ein rituelles Objekt vieler indischer Religionen, der vom Zeremonienmeister in der Hand gehalten und geschwenkt wird. In der indischen Mythologie gilt er als die mächtigste Waffe und steht für die wahre Wirklichkeit. Denn wie ein Diamant kann er zerstören, ist aber selbst unzerstörbar. Im Buddhismus symbolisiert er den machtvollsten Weg zur Erleuchtung, den Vajrayana Pfad.

DIE WELT DES BUDDHISMUS

Der Buddhismus ist eine der großen Weltreligionen, die eigentlich eine reine Philosophie mit eigenen Vorstellungen vom Universum und vom Leben ist. Im Gegensatz zu den gängigen monotheistischen Religionen, die davon ausgehen, dass es einen allmächtigen Gott gibt, der das Universum und alle Lebewesen geschaffen hat, ist die buddhistische Auffassung, dass es keinen Schöpfer und demzufolge auch keine Schöpfung gibt. Buddhisten glauben, dass die Dinge einfach

existieren und dass wir uns in einem endlosen Kreislauf von Geburt, Tod und Wiedergeburt befinden.

Im Buddhismus gibt es auch keine Seele wie beispielsweise im Christentum. Die Wiedergeburt ist damit kein Weitergehen einer ewigen Seele, sondern ein neues Entstehen des ewigen Prozesses der Existenz. Die Buddhisten glauben an den Geist, der eine Serie von miteinander verbundenen geistigen Abläufen darstellt. Sie können es sich so vorstellen, dass auf jede Wahrnehmung, jeden Gedanken und jedes Gefühl ja immer ein weiteres folgt. Diese einzelnen Abläufe nennt man *Citta*. Sie entstehen, verweilen für einen minimalen Moment und vergehen dann wieder. Aber jeder *Citta* hinterlässt eine Spur und beeinflusst den darauffolgenden *Citta*. Dieser Strom reißt nie ab und zieht von einem Leben ins nächste. Der Geist ist wie ein Raum oder ein Licht, das die Wahrnehmung von Phänomenen überhaupt erst möglich macht. In der modernen Psychologie kommt der Begriff des Bewusstseins der buddhistischen Vorstellung vom Geist wohl am nächsten. Und auch das Bewusstsein stellt noch immer eine große Herausforderung für die moderne Neurowissenschaft dar, da noch immer nicht genau geklärt werden kann, was das Bewusstsein ist und wo es sich genau befindet.