

A bronze statue of a Buddha in a meditative pose, surrounded by green ferns. The statue is seated in a lotus position, with its hands resting in its lap in a mudra. The background is a light-colored wall, and the foreground is a rough, textured surface.

Buddhismus für Anfänger

Lebe aus der Ruhe heraus und sei
glücklich.

Religion

Nils Horn

BookRix



Buddhismus für Anfänger

Lebe aus der Ruhe heraus und sei
glücklich.

Religion

Nils Horn

BookRix

Nils Horn

Buddhismus für Anfänger

Lebe aus der Ruhe heraus und sei glücklich.

Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben.

BookRix GmbH & Co. KG
81371 München

Inhalt

Mein spiritueller Weg
Die Ökofrau
In der Ruhe leben und glücklich sein
In der Liebe leben
Die tägliche spirituelle Ausrichtung
Im Moor verirrt
Lebe wie ein Buddha
Finde deinen Weg des Glücks
Die vier edlen Wahrheiten
Der achtfache Pfad
Die fünf Silas – die ethischen Grundsätze des
Buddhismus
Anhaftungsbänder lösen
Gleichmut, Freundlichkeit, Mitfreude und Mitgefühl
Das Dach leckt
Die spirituelle Gemeinschaft
Die wichtigsten buddhistischen Meister
Der Umzug und der Uhu
Gibt es Gott?
Gibt es eine Seele?
Gibt es ein Leben nach dem Tod?
Gibt es ein nächstes Leben?
Der Ausflug an die Quelle
Der Sinn des Lebens
Äußere und innere Selbstverwirklichung
Wie werde ich ein Buddhist?
Der glückliche Bodhisattva
Der mittlere Weg
Das Leben meistern
Zur Ruhe kommen
Gedankenstopp
Atem-Meditation
Mantra-Meditation

Chakra-Meditation
Gehmeditation
Fantasiereise
Die besten Übungen
Tägliche Selbstbesinnung
Stress herausbewegen
Progressive Muskelentspannung
Bodyscan
Meditation über die vier Punkte der Achtsamkeit
Vipassana
Windenergie-Meditation
Zen-Meditation
Guru-Yoga
Buddhismus und Positives Denken
Die Verbreitung der buddhistischen Lehre
Tibetischer Buddhismus
Zen-Buddhismus
Theravada
Die Lehre vom Reinen Land
Nichiren-Buddhismus
Westlicher Buddhismus
Missbrauch im Namen der Erleuchtung
Alle Religionen respektieren
Eine Welt des Friedens, der Liebe und des Glücks
Die Fünf Buddhas-Meditation
Grundbegriffe im Buddhismus

Mein spiritueller Weg



[Dalai Lama in Hamburg - YouTube](#)

Ich fand 1991 zum Buddhismus. Der Dalai Lama hielt einen Vortrag in Hamburg. Ich saß in der ersten Reihe direkt vor dem Dalai Lama. Dadurch trat ich in seine spirituelle Energie ein. Drei Tage lebte ich in einem Zustand des tiefen Friedens, der Liebe und des Glücks. Ich las viele buddhistische Bücher und besuchte die buddhistischen Zentren in Hamburg.

1998 kam der Dalai Lama ein weiteres Mal nach Hamburg. In der Lüneburger Heide erhielt ich zusammen mit vielen anderen Buddhisten eine Einweihung in den Bodhisattva-Weg. Ein Bodhisattva ist ein Buddha der Liebe, der für das Glück und die Erleuchtung aller Wesen arbeitet.

Ich schrieb viele Bücher über den Buddhismus und gründete in Facebook die Gruppe „Buddhismus in Deutschland.“ Jeden Tag meditiere ich etwas und wirke auf

meine Art für eine Welt des Friedens, der Liebe und des Glücks. Der Buddhismus kann aus meiner Sicht viel für eine bessere Welt beitragen. Und er bietet den Menschen in der heutigen Zeit Hilfen, um inneren Frieden, Glück und Heilung zu erlangen.

Die Ökofrau



[Oprah Winfrey talks with Thich Nhat Hanh Excerpt - Powerful - YouTube](#)

Die Ökofrau war eine typische New Age Frau, die gerne viel ausprobierte. Sie suchte die passende Therapiemethode, den passenden spirituellen Weg und den passenden Mann. Sie lebte in einer Wohngemeinschaft. Sie kleidete sich ökologisch und aß vegetarisch. Die Ökofrau hatte Volkswirtschaft studiert und danach eine Ausbildung in Gestalttherapie gemacht. Später wandte sie sich dem positiven Denken zu und arbeitete als Gesprächstherapeutin. Als Therapeutin war sie sehr gut. Sie war hochintelligent und konnte sich gut in andere Menschen einfühlen. Nils interessierte sich damals sehr für Psychologie und hatte in der Ökofrau eine wunderbare Gesprächspartnerin.

Im Herbst 1989 lebte Nils bereits als Yogi in seinem kleinen Haus am Stadtrand. Er machte eine Therapieausbildung, arbeitete nebenbei etwas als Rechtsanwalt und gab abends nach der Arbeit in seinem Rechtsanwaltsbüro Meditations- und Positiv Denken Kurse. Die Ökofrau wollte beim positiven Denken noch etwas dazulernen und kam in seine Positiv Denken Gruppe.

Nils begann seinen Gruppenabend mit den Worten: "Ich weiß alles. Hat jemand eine Frage?" Die Leute in der Gruppe waren sichtlich beeindruckt. Nur eine Frau lachte laut auf. Das war die Ökofrau. Sie erkannte es als einzige als einen gelungenen Witz. Und dazu sah sie auch noch verdammt gut aus. Sie war Nils sofort sehr sympathisch.

Nach dem Gruppenabend kamen Nils und die Ökofrau miteinander ins Gespräch. Sie stellten fest, dass sie denselben Heimweg hatten. Die Ökofrau wohnte auf der Strecke zu seinem Haus. Nils nahm sie auf seinem Motorroller mit. Das gefiel der Ökofrau. Als Nils sie vor ihrem Haus absetzen wollte, fragte sie ihn, ob er mit in ihre Wohnung kommen wolle.

Trotz eines chaotischen Anfangs verstanden sich Nils und die Ökofrau in ihrer Beziehung gut. Sie harmonierten körperlich und geistig. Sie hatten die gleichen Interessen

und die gleichen spirituellen Grundansichten. Sie interessierten sich für Yoga, Buddhismus und Psychologie. Sie konnten gut miteinander reden. Beide waren füreinander eine große Bereicherung.

Die Ökofrau besuchte Nils am Wochenende in seiner Yogihütte und einmal in der Woche kam Nils in ihre Wohngemeinschaft. Dann kochte sie ein schönes Essen. Sie wäre gerne mit Nils zusammengezogen. Aber Nils war nach seinen vielen schwierigen Beziehungen vorsichtig geworden. Er wünschte sich eine harmonische Partnerschaft. Wenn er mit einer Frau zusammenziehen würde, dann nur in einer harmonischen Beziehung. Und leider liebte die Ökofrau das Streiten sehr. Sie hatte in ihrer Gestalttherapie gelernt, dass Streiten zu einer Beziehung dazugehört.

Jedes Wochenende stritten sie etwa zwei Stunden. Dann war sie zufrieden. Dann liebten sie sich wieder. Nils fand das viele Streiten auf die Dauer zu anstrengend. Er hielt der Ökofrau den Satz Buddhas vor: "Seid harmonisch, Mönche!" Das beeindruckte sie nicht besonders. Sie war eine emanzipierte Frau, die ihren eigenen Weg ging.

Spirituell war die Ökofrau eine Anhängerin von Thich Nhat Hanh. Thich Nhat Hanh ist neben dem Dalai Lama der bekannteste buddhistische Meister im Westen. Er stammte aus Vietnam und hatte sich dort zur Zeit des Vietnamkrieges für den Frieden engagiert. In Südfrankreich führte er mit der Nonne Chan Khong das spirituelle Zentrum "Plum Village". Thich Nhat Hanh lehrte die buddhistische Achtsamkeitsmeditation. Bei ihm ging alles sehr ruhig zu. Langsam gehen. Langsam essen. In der Ruhe verweilen. Auf den Atem achten. Den Geist und den Körper zur Ruhe kommen lassen. Positiv denken. Die Gedanken und Gefühle betrachten. Zuflucht bei Buddha, bei der Lehre und bei der Gemeinschaft der Übenden suchen. Alles loslassen. In der Ruhe, im Sein und in der Liebe leben.

Thich Nhat Hanh war einer der wichtigsten Vertreter der Einheit aller Religionen. Er engagierte sich sehr für die gute Zusammenarbeit aller Religionen. An seinen Veranstaltungen konnten Menschen aller spirituellen Richtungen teilnehmen. Er erklärte, dass die Wahrheit letztlich über allen spirituellen Systemen liege. Wenn man zur Erleuchtung kommen will, muss man sich über alle Begriffssysteme erheben.

Thich Nhat Hanh trat oft auf christlichen Veranstaltungen auf. In Hamburg lud ihn eine evangelische Kirchengemeinde ein. Auf einem Wochenendseminar konnten alle interessierten Hamburger diesen großen buddhistischen Meister kennenlernen. Nils nutzte die Gelegenheit und war an allen drei Tagen dabei. Die viele Ruhe war für ihn schwer zu ertragen. Er bevorzugte eine Mischung aus dynamischen Übungen und aus Meditation. Nils hatte es gelernt gut für sich zu sorgen und genau seine spirituellen Bedürfnisse zu erspüren. In den Mittagspausen machte er einen dynamischen Spaziergang und kam dadurch in sein persönliches Gleichgewicht aus Ruhe und Aktivität.

Die Ökofrau liebte die viele Ruhe bei Thich Nhat Hanh. Sie gab ihr Halt in ihrem unruhigen Leben. Sie half ihr in sich selbst zur Ruhe zu kommen, inneren Frieden zu finden und aus der Ruhe heraus ihr Leben positiv zu gestalten. Die Ökofrau nahm an einem Retreat in seinem Zentrum in Südfrankreich teil. Drei Monate übte sie es nicht zu denken, ihren Atem zu beobachten und sich langsam zu bewegen. Sie lebte im Schweigen und im beständigen Wechsel von Sitzen und Gehen. Danach kam sie erholt und gut gelaunt zurück.

In der Ruhe leben und glücklich sein



[Der Weg zur Erleuchtung - Heiligtümer des Buddhismus](#)

Was ist das große Geheimnis des spirituellen Weges? Das große Geheimnis ist, in der Ruhe und aus der Ruhe heraus zu leben. Aus innerem Frieden folgt inneres Glück. Wenn der Mensch entspannt im Sein ruht, dann entfaltet sich die innere Glücks-Natur. Im Buddhismus nennt man das die

Buddha-Natur. Jeder Mensch besitzt eine Buddha-Natur. Jeder Mensch trägt in sich das Potential des Glücks und der Erleuchtung. Der Weg des Buddhismus ist es, diese innere Glücks-Natur zu erwecken.

Wie können wir unsere innere Glücks-Natur erwecken? Dafür gibt es verschiedene Techniken. Die wichtigsten Techniken sind die Meditation und die Gedankenarbeit. Aber alle Techniken müssen richtig praktiziert werden, damit sie den erwünschten Erfolg bringen. Das ist das große Kunststück auf dem spirituellen Weg. Das erfordert viel Weisheit. Buddha hat den Weg beschrieben. Doch seine Worte sind schwer zu verstehen, wenn man den Zustand des Erwachens und der Erleuchtung nicht kennt. Es gibt viele Fehlinterpretationen. Es gibt auch im Buddhismus viel Streit um den richtigen Weg.

Meine grundlegende Erkenntnis ist, dass Frieden, Liebe, Glück, Gesundheit und Erleuchtung in einem Menschen entstehen, wenn die Verspannungen im Körper und im Geist aufgelöst werden. Wenn der Mensch von seinen inneren Verspannungen frei wird, dann können sich Gesundheit und Wohlfühl in ihm entfalten. Das dürfte jedem Menschen einleuchten. Das große Wunder besteht darin, dass sich auf diesem Weg auch Erleuchtung, unermesslicher Frieden, unermessliches Glück und unermessliche Liebe im Menschen entfalten können. Der Mensch wird zu einem innerlich Gesunden, einem innerlich Heilen, einem Heiligen, einem Erleuchteten, einem Buddha. Er lebt im Licht, er hat das Licht in sich und strahlt das Licht auf seine Mitmenschen aus.

Was können wir unter dem Licht verstehen? Das Licht ist eine geheimnisvolle Energie, die in allen Kulturen der Welt unter verschiedenen Namen bekannt ist. Man nennt sie Chi, Prana, Odem, Heiliger Geist oder einfach Energie. Ab einer bestimmten Stufe der spirituellen Entwicklung kann man die Energie in sich spüren. Sie fließt in Energiekanälen, sprudelt durch Chakren und füllt den Körper mit Wohlfühl. Manche

Menschen können zwar die Energie nicht spüren, aber sie können ihre Gefühle spüren.

Die Energie ist eng mit den Gefühlen verbunden. Wer die Energie direkt spüren kann, kann sie lenken und entwickeln. Wer die Energie nicht direkt lenken kann, lenkt sie über die Gefühle. Das Zentrum des spirituellen Weges ist es Gefühle wie innerer Frieden, Gelassenheit, Gleichmut, Liebe, Glück und Klarheit zu entfalten. Wir sollten unseren spirituellen Weg so praktizieren, dass diese Gefühle immer stärker werden, bis wir insgesamt in einem Zustand des Friedens, der Liebe, des Glücks und der inneren Harmonie leben. Diesen Zustand kann man als Erleuchtung bezeichnen. Wir leben wie ein Buddha in der Welt der Menschen.

Die Chakren sind die Energietore des Menschen. Die Chakren können sich unermesslich öffnen. Die wichtigsten Chakren sind das Herzchakra (in der Mitte des Brustkorbes), das Scheitel- und das Stirnchakra (Glück und Klarheit), das Unterbauch-Chakra (Kraft) und das Wurzelchakra (Beckenboden, Beine, Fußsohlen, innerer Frieden). Weil die Chakren unermesslich geöffnet werden können, kann auch die Energie unermesslich fließen und die Gefühle können unermesslich stark werden. Der Frieden kann unermesslich stark werden. Das Glück kann unermesslich werden. Die Liebe kann unermesslich werden. Ab einem bestimmten Punkt entsteht dann von alleine die Erleuchtung.

Erleuchtung bedeutet in einer starken Energie aus Frieden, Glück, Kraft und Liebe zu leben. Ein Erleuchteter hat sein Ego überwunden und lebt in einem Einheitsbewusstsein. Er nimmt sich als eins mit der Welt, der Natur und seinen Mitwesen wahr. Er hat sich über das Leid des Lebens erhoben. Darum geht es im Buddhismus. Buddha erklärte: "Leben ist Leiden. Es gibt einen Weg der Befreiung vom Leiden. Das ist der Weg der Erleuchtung. Er besteht aus der Meditation und der Achtsamkeit auf seine Gedanken."

Und nun kommen wir wieder zu den inneren Verspannungen. Wie sollen wir meditieren? Wie sollen wir mit unseren Gedanken arbeiten? Wir sollen so meditieren, dass sich unsere inneren Verspannungen auflösen und sich unsere innere Glücksenergie entfaltet. Wir sollen Gedanken stoppen, die uns innerlich verspannen und krank machen. Wir sollen so denken, dass in uns Heilung, Frieden, Glück, Liebe und Erleuchtung entstehen.

Wir müssen also bei jeder spirituellen Technik und auch bei allen Worten Buddhas genau hinspüren, ob sie uns helfen inneren Frieden, Glück und Erleuchtung zu finden. Dann praktizieren wir sie richtig. Wenn sie innere Verhärtung, Dogmatismus und Aggressionen in uns erzeugen, praktizieren wir falsch. Wir brauchen also viel innere Weisheit und inneres Gespür, um den richtigen Weg zu finden. Wir sollten die spirituellen Techniken ausprobieren und herausfinden, wie sie für uns hilfreich sind. Das ist das Wichtigste auf dem spirituellen Weg.

Eines Tages werden wir dann zu einem Leben in der Ruhe und im entspannten Sein finden. Dann werden sich Glück, Liebe, Frieden und Gesundheit von alleine in uns entfalten. Dann erkennen wir den tieferen Sinn des Lebens. Dieser Sinn besteht ganz einfach darin glücklich zu sein, in der Liebe und im Frieden mit allen Wesen zu leben und sein Leben zu genießen.

In der Liebe leben



[The DALAI LAMA in Hamburg - Concluding Statement - YouTube](#)

Das große Geheimnis der Liebe ist es, dass wir vorrangig aus dem Geben leben müssen, damit sich die Liebe in uns und in der Welt entfalten kann. Wenn wir vorrangig Liebe haben wollen, dann leben wir in der Sucht. In der Sucht zu leben bedeutet im Ego zu leben. Und das Ego zerstört auf die Dauer die Liebe. Der Weg des Egos ist der Weg der weltlichen Menschen. Sie suchen ihr Glück im Außen, im Konsum, im äußeren Reichtum und in anderen Menschen. Sie suchen nicht das Glück vorrangig in sich selbst.

Der Weg des spirituellen Menschen ist es vorrangig das Glück in sich selbst zu suchen. Nur dort kann man es auf die Dauer finden. Das bestätigt die Glücksforschung. Das Glück

eines Menschen kommt zu 90 % aus der eigenen Psyche. Wir sollten an uns, unseren Gedanken und Gefühlen arbeiten, wenn wir eine Glücks-Psyche erhalten wollen. Der erste Schritt ist es in sich selbst glücklich zu werden. Das geschieht durch den Weg der Meditation und der Gedankenarbeit. Gut ist es regelmäßig Sport zu machen. Sport hält den Körper gesund und schüttet Glückshormone aus. Wichtig ist es positiv zu denken und sich auf das Positive im Leben zu konzentrieren. Wichtig ist es auch viel Freude in das persönliche Leben zu bringen. Wenn wir die Freude in unserem Leben pflegen, dann macht uns das glücklich.

Im inneren Glück zu leben ist schön. Aber noch schöner ist es im Glück und in der Liebe zu leben. Deshalb gibt es den spirituellen Weg der Liebe. Der Buddhismus ist zunächst einmal ein Weg in sich selbst Frieden, Liebe und Glück zu finden. Etwa fünfhundert Jahre nach Buddha entwickelte sich durch die beiden indischen Philosophen Nagarjuna und Asanga der Mahayana-Buddhismus. Er stellt die Liebe in den Mittelpunkt. Der Mahayana-Buddhismus ist heutzutage die Hauptrichtung im Buddhismus. Auch der Zen-Buddhismus, der tibetische Buddhismus und der Amitabha-Buddhismus sind Wege des Mahayana-Buddhismus.

Das Hauptvorbild im Mahayana-Buddhismus ist der Bodhisattva. Man kann den Bodhisattva als einen Buddha der Liebe sehen, der auf das Verlöschen im Nirvana verzichtet, um seinen Mitmenschen auf dem spirituellen Weg zu helfen. Ein Bodhisattva lebt vorwiegend in der Liebe und im Geben. Er nimmt das Glück seiner Mitmenschen wichtiger als sein eigenes Glück. Dadurch überwindet er sein Ego und gelangt durch den Weg der umfassenden Liebe zur Erleuchtung.

Ein Bodhisattva muss aber aufpassen, dass er sich auf dem Weg des Gebens nicht energetisch verbraucht. Er muss auch gut für sich sorgen. Er sollte auch an seiner eigenen Erleuchtung arbeiten. Grundsätzlich heißt es, dass man

zuerst selbst die Erleuchtung verwirklichen sollte, bevor man sich darauf konzentriert, anderen Menschen zu helfen. Ich halte diese Lehre für zu radikal. Wer schafft es schon zur Erleuchtung zu kommen? Gut ist es aber aus meiner Sicht den Weg der Erleuchtung mit dem Weg der Liebe zu verbinden.

Auf diesem Doppelweg muss man klug mit sich und seiner Energie umgehen. Man sollte energetisch nicht mehr geben, als man hat. Man sollte genau spüren, wie viel man geben kann und wie viel Geben einem gut tun. Es genügt grundsätzlich das kleine Geben, um in ein Leben in der Liebe zu kommen. Ich sende jeden Tag allen meinen Freunden und der ganzen Welt Licht. Und dann schaue ich hin, wo ich im Moment hilfreich sein kann. Das genügt.

Ich habe festgestellt, dass man auf dem Weg des Gebens immer auch irgendwie Liebe zurückbekommt. Diese Liebe mag kleiner sein als die Liebe, die man in die Welt gegeben hat. Aber wenn man gleichzeitig gut für sich sorgt und den Weg der eigenen Erleuchtung (des eigenen Glücks) geht, dann genügt es etwas Liebe zurückzubekommen, um in ein Leben in der Liebe gelangen. Bereits ein Lächeln oder ein nettes Wort kann einem das Herz öffnen.

Die tägliche spirituelle Ausrichtung

