



## **Buddhismus im Alltag: Freiheit finden jenseits aller Dogmen**



**Download**



**Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Buddhismus im Alltag: Freiheit finden jenseits aller Dogmen

*Steve Hagen*

**Buddhismus im Alltag: Freiheit finden jenseits aller Dogmen** Steve Hagen

 [Download Buddhismus im Alltag: Freiheit finden jenseits all ...pdf](#)

 [Online lesen Buddhismus im Alltag: Freiheit finden jenseits a ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Buddhismus im Alltag: Freiheit finden jenseits aller Dogmen Steve Hagen**

---

288 Seiten

### **Kurzbeschreibung**

Steve Hagen entstaubt den Buddhismus und macht ihn jenseits von Riten und Fachjargon dem westlichen Sucher verfügbar. Es geht letztlich nicht um Meditation, nicht um Rezitation von Mantras, nicht um die Befolgung von Lebensregeln. Die authentische Lehre Buddhas zielt darauf ab, uns sehend zu machen, ohne die Bevormundung durch den zensierenden Geist. Mit Hilfe von Gedichten und Anekdoten führt Steve Hagen mit sicherer Hand durch die gängigsten Untiefen des westlichen Denkens – bis hin zum Erwachen aus der geistigen Hypnose.

### **Über den Autor und weitere Mitwirkende**

Steve Hagen war mehr als 30 Jahre lang Schüler von buddhistischen Meistern, allein 15 Jahre verbrachte er mit Dainin Katagiri Roshi, der ihn zum Lehren des Buddhismus ermächtigte. Als Zen-Priester leitet er das Dharma Field Zen Center in Minneapolis. Sein erstes Buch »Buddhismus kurz und bündig« entwickelte sich zum Bestseller.

Leseprobe. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten.

Vorwort: SIEH SELBST

### **TEIL EINS: TRÜBES WASSER**

01. Paradox und Verwirrung
02. Wenn wir auf die Wahrheit treten
03. Das Problem beim Ausmerzen des Bösen
04. Komplett verdreht
05. Geistiger Juckreiz
06. Winterlich gestimmt
07. Kein Geheimnis
08. Wiedergeburt oder Reinkarnation
09. Das große Geheimnis ist offensichtlich
10. Das Webmuster der Wirklichkeit
11. Weder heilig noch profan
12. Schluchten und Kiefernberge
13. Einfach sehen
14. Die Offenbarung der Welt
15. Befreiung, nicht Resignation
16. Gast und Gastgeber
17. Bevor Ideen keimen
18. Wahre Freiheit
19. Falsch verstandene Meditation
20. Die Dinge umkehren
21. Es genügt, wach zu sein
22. Leben ohne Maßstab
23. Die wertvollste Sache der Welt
24. Bevor wir sprechen
25. Die Nadel im Wasser
26. Warum nach Befreiung streben?

## TEIL ZWEI: WANDEL VON HERZ UND GEIST

27. Der Geist ist die Quelle
28. Seine Sache gut machen
29. Der beste Bogenschütze der Welt
30. Die Wahrheit ist nichts Besonderes
31. Ohne religiösen Egoismus
32. Das richtige Motiv
33. Verzicht auf Verständnis
34. Wie können wir etwas wissen?
35. Nichts weiter
36. Keine Frage des Glaubens

## TEIL DREI: REINER GEIST

37. Wie man auf der Stelle Befreiung erlangt
38. DIES kehrt nie mehr zurück
39. Das Elixier der Unsterblichkeit
40. Eis, das im Feuer entsteht
41. Reiner Geist
42. Die Zeit und das Jetzt
43. Erleuchtung

## EPILOG: DIE WIRKLICHKEIT FINDET NICHT IM KOPF STATT

## DANKSAGUNG

Die Dummen verwerfen, was sie sehen,  
nicht was sie denken.

Die Klugen verwerfen, was sie denken,  
nicht was sie sehen.

Huang-po

Vorwort

## SIEH SELBST

Man sagt, es sei schwierig, Zen auszuüben, doch es besteht ein Missverständnis über das Warum. Nicht deshalb ist es schwierig, weil es mühsam ist, in der Haltung mit gekreuzten Beinen zu sitzen oder Erleuchtung zu erlangen; es ist schwierig, weil es uns schwer fällt, den Geist und unsere Praxis in ihrem ursprünglichen Sinne rein zu halten.

Shunryu Suzuki

Dies ist kein Wohlfühlbuch für Leute, die an sich arbeiten und spiritueller werden möchten, sondern eine überaus praktische Anleitung dazu, wie man seinen Alltag offen und ehrlich, mit Weisheit und Mitgefühl lebt.

Dieses Buch handelt davon, wie man erwacht und die Wirklichkeit erkennt – davon, ganz Mensch zu sein. Es spiegelt in mancherlei Hinsicht die Worte und Taten von Gautama Siddharta, besser bekannt als Buddha (»der Erwachte«). Es beschäftigt sich allerdings nicht mit dem, was Buddha sagte oder tat, sondern erforscht vielmehr, was die Welt jedem Einzelnen von uns jetzt, IN DIESEM AUGENBLICK, offenbart.

In seinen Reden und Gesprächen lenkte Buddha die Aufmerksamkeit lediglich auf das, was er unmittelbar

sah und erlebte. Dieses Buch beruht darauf, dass die gleiche Erkenntnis und die gleiche Erfahrung ausnahmslos jedem von uns genau in diesem Augenblick zugänglich sind.

Buddha hatte kein Interesse an Theologie oder Kosmologie. Er sprach nicht über diese Themen, ja er beantwortete nicht einmal Fragen dazu. Seine Hauptanliegen waren psychologischer, moralischer und höchst praktischer Art:

- Wie können wir SEHEN, dass die Welt jeden Augenblick neu entsteht, wie können wir die Welt SEHEN, wie sie ist, statt sie durch den Filter unserer Überzeugungen, Hoffnungen und Ängste zu betrachten?
- Wie können wir unser Handeln auf die Wirklichkeit begründen statt auf die Sehnsüchte und Abneigungen unseres Herzens und unseres Geistes?
- Wie können wir weise, voller Mitgefühl und im Einklang mit der Wirklichkeit leben?
- Was heißt es, wach zu sein?

Gibt es praktischere, nüchternere, uns unmittelbarer betreffende Lebensfragen als diese?

Nachdem er Fragen dieser Art beantwortet hatte, bat Buddha die Menschen, seine Worte nicht ohne weiteres zu akzeptieren, sondern die unmittelbare Erfahrung des Geistes selbst zu erforschen. »Jeder von euch sei sich selbst ein Licht«, forderte er seine Zuhörer auf. »Sucht eure Rettung nicht in einer äußeren Zuflucht.« Immer wieder drängte er sie: »Reinigt euren Geist.«

Doch Buddha meinte damit nicht, dass wir unseren Geist von schlechten Gedanken oder Neigungen säubern sollten. Derartige Bemühungen können leicht dazu führen, dass wir unsere Menschlichkeit verleugnen – außerdem funktionieren sie nicht. Wenn wir aktiv daran arbeiten, uns von schädlichen Gedanken zu befreien, trennen wir uns dadurch nur von den anderen und heben uns von ihnen ab. Bald entwickeln wir die Vorstellung, denjenigen überlegen zu sein, die nicht denselben Weg gehen wie wir. Eine solche Haltung verströmt selbst einen üblen Geruch. Wie können wir auf diese Weise unseren Geist reinigen, wenn bereits der Impuls dazu der Unreinheit entspringt?

Als Buddha sagte: »Reinigt euren Geist«, sprach er von etwas ganz anderem. Dieses »Andere« ist Gegenstand dieses Buchs: das Erwachen.

Deshalb drängte Buddha die Menschen, sich nicht blind auf Traditionen, Berichte, Hörensagen, Meinungen, Vermutungen oder die Autorität religiöser Texte zu verlassen, sondern selbst zu SEHEN und zu ERKENNEN, was wahr ist – und das, was sich als wahr erwiesen hat, zu praktizieren. Er drängte uns auch, selbst zu SEHEN und zu ERKENNEN, was uns verletzt und entzweit – und davon abzusehen. Der Schwerpunkt liegt immer auf dem SEHEN und ERKENNEN, nicht auf Denken, Berechnen und Glauben.

An dieser Stelle soll auf zweierlei hingewiesen werden: Zum einen werden wir sehen, dass das, was wir als »Geist« bezeichnen, weit mehr ist als die Gedanken, Bilder, Gefühle, Erklärungen und Fragen, die – wie wir glauben – vom Gehirn erzeugt werden. In Wirklichkeit besitzt unser Geist einen weiteren Aspekt, der grenzenlos und nicht auf unsere eigenen gedanklichen und materiellen Erfahrungen beschränkt ist, der uns aber dennoch jeden Augenblick voll und ganz zugänglich ist.

Zum anderen werden sich, wenn wir uns mit dem Geist beschäftigen, bestimmte Themen zwangsläufig wiederholen: Aufmerksamkeit, Motivation, Ehrlichkeit sich selbst gegenüber, Weisheit, wahres Mitgefühl und der reine, unverfälschte Wunsch zu erwachen. Diese Themen sind in den 43 Kapiteln dieses Buches so gut wie überall ineinander verwoben.

Das Buch besteht aus drei Teilen. Im ersten Teil beschäftigen wir uns mit unserer Verwirrung. Meist ist die Welt wie trübes Wasser. Wir WISSEN nicht, was vor sich geht, obwohl wir die meiste Zeit über glauben, es zu wissen. Doch wenn wir ganz genau hinschauen, wie wir das im ersten Teil tun werden, können wir sehen, wie wirr viele der vertrauten, alltäglichen Ansichten sind, die wir bezüglich der Welt haben und nie infrage stellen.

Im zweiten Teil geht es erneut um unsere Erfahrung, doch nun betrachten wir sie unter einem Aspekt, der sich weniger stark auf die bekannten Annahmen stützt, die praktisch all unsere Verwirrung verursachen, sondern mehr auf einen Wandel von Herz und Geist.

Im dritten Teil wird uns schließlich bewusst, dass die unmittelbare Erfahrung die reine Erfahrung des Geistes selbst ist, und doch nichts mit unserem Denken zu tun hat.

In diesem Buch geht es um die weit verbreitete Verwirrung, die hinter praktisch allen Fragen und Entscheidungen steht, mit denen wir es Augenblick für Augenblick zu tun haben, und der wir im Allgemeinen keine Beachtung schenken. Allerdings gibt dieses Buch weder die Antworten noch die richtigen Entscheidungen vor – das kann es gar nicht. Stattdessen kann es uns zu etwas Wichtigerem verhelfen: zu der Erkenntnis, wie unangemessen und unsinnig unsere bevorzugten Reaktionen auf die beunruhigendsten Lebensfragen sind. Noch wertvoller ist, dass es uns durch die Praxis reiner Achtsamkeit zu einem Leben voller Freude und Freiheit verhilft. Kurz, es...

Download and Read Online Buddhismus im Alltag: Freiheit finden jenseits aller Dogmen Steve Hagen  
#31BRU2WEN0D

Lesen Sie Buddhismus im Alltag: Freiheit finden jenseits aller Dogmen von Steve Hagen für online  
ebookBuddhismus im Alltag: Freiheit finden jenseits aller Dogmen von Steve Hagen Kostenlose PDF  
download, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher,  
Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek,  
greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Buddhismus im Alltag: Freiheit  
finden jenseits aller Dogmen von Steve Hagen Bücher online zu lesen. Online Buddhismus im Alltag:  
Freiheit finden jenseits aller Dogmen von Steve Hagen ebook PDF herunterladen Buddhismus im Alltag:  
Freiheit finden jenseits aller Dogmen von Steve Hagen Doc Buddhismus im Alltag: Freiheit finden jenseits  
aller Dogmen von Steve Hagen Mobipocket Buddhismus im Alltag: Freiheit finden jenseits aller Dogmen  
von Steve Hagen EPub