

# Weisheit für das ganze Leben

Die große Faszination und Anziehungskraft, die für immer mehr Menschen auf der Welt vom Buddhismus ausgeht, kommt nicht von ungefähr: Es sind seine scheinbar einfachen, zeitlosen Weisheiten, die uns so fesseln. Wir spüren die tiefe Wahrheit, die in ihnen steckt. Und doch ist es nicht einfach, diese Einsichten auch in unserem Alltag wirksam werden zu lassen. Nehmen wir beispielsweise den buddhistischen Satz: »Es ist, wie es ist.« Hätten wir diesen Satz verinnerlicht, könnten wir mit viel mehr GELASSENHEIT durchs Leben gehen. Doch wie schwer tun wir, uns im Alltag, Gegebenheiten zu akzeptieren! Stattdessen versuchen wir sie zu ändern – wohl wissend, dass uns das nicht gelingen wird. Auch mit der

Einladung »Lebe im Hier und Jetzt« haben wir Schwierigkeiten. Oft schwelgen wir in Erinnerungen oder schmieden Pläne für die Zukunft. Und nur selten gelingt es uns, ganz im momentanen Augenblick präsent zu sein – obwohl wir leicht erkennen könnten, dass es letztlich nur diesen Moment gibt: Die Vergangenheit existiert nicht mehr, und die Zukunft gibt es noch nicht. Nur im Augenblick leben wir wirklich, und wie wir diesen Moment leben, beeinflusst maßgeblich, wie jeder folgende sein wird.

Du musst der  
Wandel sein,  
den du in der Welt

# sehen möchtest.

[ Mahatma Gandhi | *indischer Politiker*  
(1869–1913) ]

## Wege zu einer neuen Beziehungsqualität

Um es gleich vorwegzunehmen: Die Lehre des Buddha eignet sich nicht, um ein Erziehungsprogramm aufzustellen oder Leitsätze und Regeln zu verfassen, die Eltern raten, was sie in bestimmten Situationen tun sollten. Zur Bewältigung dieser Aufgaben gibt es einfach keine allgemeinen Patentrezepte, denn diese berücksichtigen nie die konkrete Gesamtsituation. Fragen wie »Was mache ich mit einem fünfjährigen Mädchen, das nicht aufräumen will?« könnten hier nicht angemessen beantwortet werden. Dafür

müssten wir die Gesamtsituation vor uns ausbreiten sowie uns in das Kind und in die Eltern einfühlen. Wir können Sie mit diesem Buch jedoch darin unterstützen, Ihre eigenen ANTWORTEN zu finden.

Denn eine buddhistische Sicht und Praxis verändert den Blick auf Ihre Kinder und Sie selbst. Wie auch der Dalai Lama betont, ist der Buddhismus eine Schulung des Geistes und des Herzens. Und damit gewinnt Ihre Aufgabe als Eltern eine ganz neue Qualität. Sie lernen, Ihre Kinder und ihre Bedürfnisse besser wahrzunehmen, ihr eigentliches Wesen zu erkennen. Sie begegnen Ihren Kindern dadurch mit mehr Liebe, Respekt und Dankbarkeit, mit mehr Vertrauen und Gelassenheit. Es gelingt Ihnen leichter, alte, rigide Vorstellungen loszulassen, Verantwortung abzugeben und auch in Konfliktsituationen nicht die Nerven zu

verlieren, sondern ruhig zu bleiben.

Selbstverständlich müssen Sie den Buddhismus nicht im Sinne einer Religion praktizieren, um der Achtsamkeit in Ihrem Leben einen festen Platz einzuräumen. Sie werden sehen: Buddhas tiefe Weisheiten bereichern den Umgang mit Ihren Kindern jeden Tag aufs Neue. Lassen Sie sich also darauf ein, täglich Ihren Geist und Ihr Herz im Sinne seiner Lehren zu trainieren.

## Weisheitsgeschichte

---

*Ein Suchender kommt zu einem Meister und schildert diesem verzweifelt, was er alles getan hat, um zu innerem Frieden und Glück zu finden. Der Meister lacht und antwortet: »Auf deiner Suche nach Glück eilst du so schnell durch dein Leben und bist ständig so*