

THOMAS BIEN



Buddhas Glücksgeheimnis

Wie wir das Leiden loslassen
und Freude im Jetzt finden

L o t o s

dadurch für unseren Lebensweg, auch in seinem weiteren Verlauf, von größter Bedeutung. Mit ihnen erzeugen wir bewusst, unbewusst oder halb bewusst unser Karma, in dem sich Charakter, Zufall und Bestimmung zu etwas verbinden, was letztlich unser eigenes Werk ist. Wir gestalten unser Leben ohnehin schon selbst – jetzt kommt es darauf an, das bewusst zu tun. Indem wir uns Klarheit über karmische Ursachen und Wirkungen, über Bedingtheit und wechselseitige Abhängigkeit verschaffen, nehmen wir das Steuer unseres Lebens selbst in die Hand, und das ist eine der wesentlichen Voraussetzungen eines weisen, achtsamen, liebevollen und uneigennützigen Lebens, eines erleuchteten Lebens. Thomas Biens Buch

führt uns an die grundlegende Fähigkeit der Konzentration heran, von der aus wir uns dann um all das kümmern können, was uns dem Ziel des Glücks im zeitlichen und im höchsten Sinne näher bringt.

Wenn Sie auf den falschen Zug aufgesprungen sind, der nicht in Richtung Glück und Wohlergehen unterwegs ist, was spricht dann dagegen, bei nächster Gelegenheit umzusteigen? Ein Spruch, den wir alle kennen und mit dem wir alle unsere Schwierigkeiten haben, soll von einem buddhistischen Mönch im alten China stammen: Ob du das Glas als halb leer oder halb voll siehst, liegt ganz bei dir.

Was für positive Einsicht und Weisheit brauchen wir, um das Glück, die Erfüllung, die frohe Leichtigkeit und das Behagen zu finden, nach denen wir uns so sehr

sehnen? Wo ist der direkte Weg zu Heilung und Gesundheit, zu körperlichem und höherem Wohlbefinden? Lesen Sie zusammen mit mir und meinen Freunden dieses erstaunliche Buch und finden Sie es selbst heraus!

Lama Surya Das
Dzogchen Center
Cambridge, Massachusetts
Frühjahr 2010

LAMA SURYA DAS (www.surya.org) ist eine der einflussreichsten Stimmen des amerikanischen Buddhismus und ein bestätigter Lama der tibetischen Tradition. Er ist als Übersetzer und Lyriker, als Meditationsmeister und spiritueller Aktivist

tätig und hat neben zahlreichen Artikeln und anderen Werken zwölf Bücher veröffentlicht, darunter *Der achtfache Pfad: Lehrbuch zur Erleuchtung*. 1991 gründete er das Dzogchen Center und rief die Dzogchen Center Retreats ins Leben. Er schreibt als Kolumnist für beliefnet.com und die Huffington Post. Der Dalai Lama nennt ihn liebevoll »der amerikanische Lama«.

EINLEITUNG

In einer schwierigen Phase meines Lebens flatterte einmal ein Monarchfalter an meinem Fenster vorbei. Als ich ihn sah, wusste ich irgendwie sofort, dass alles gut werden würde. Jedes Jahr, wenn der Sommer wieder kommt und ich diesen Schmetterling das erste Mal sehe, fällt es mir wieder ein: Glück ist immer möglich.

Unser Glücksfalter ist immer da, aber wie finden wir ihn? Wenn wir ihn einfangen, uns also an die Glückserfahrung zu klammern versuchen, zerstören wir eben das, was unsere Freude hervorbringt. Die Versuchung, so zu handeln, ist immer gegeben, aber ihr nachzugeben führt nicht zum gewünschten Ergebnis.

Wenn wir Verluste erleiden oder es