

MAREN SCHNEIDER



Der kleine  
Alltags-  
Buddhist

**GU**

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

# Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2013

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2013

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Anja Schmidt

Lektorat: Angela Hermann-Heene

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Anna Bäumner

 ISBN 978-3-8338-3556-8

4. Auflage 2018

Illustrationen: Anzenberger; Corbis; F1 Online; Fotolia; Getty Images; Laif; Millenium Images/Look-foto; Picture Press

Syndication: [www.seasons.agency](http://www.seasons.agency)

GuU 8-3556 3\_2013\_01

Das vorliegende E-Book basiert auf der 7. Auflage der Printausgabe.

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets

der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter [www.gu.de](http://www.gu.de)

[f www.facebook.com/gu.verlag](https://www.facebook.com/gu.verlag)

GRÄFE  
UND  
UNZER

---

*Ein Unternehmen der*  
GANSKE VERLAGSGRUPPE



## LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

## KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail: [leserservice@graefe-und-unzer.de](mailto:leserservice@graefe-und-unzer.de)

Telefon: 00800 / 72 37 33 33\*

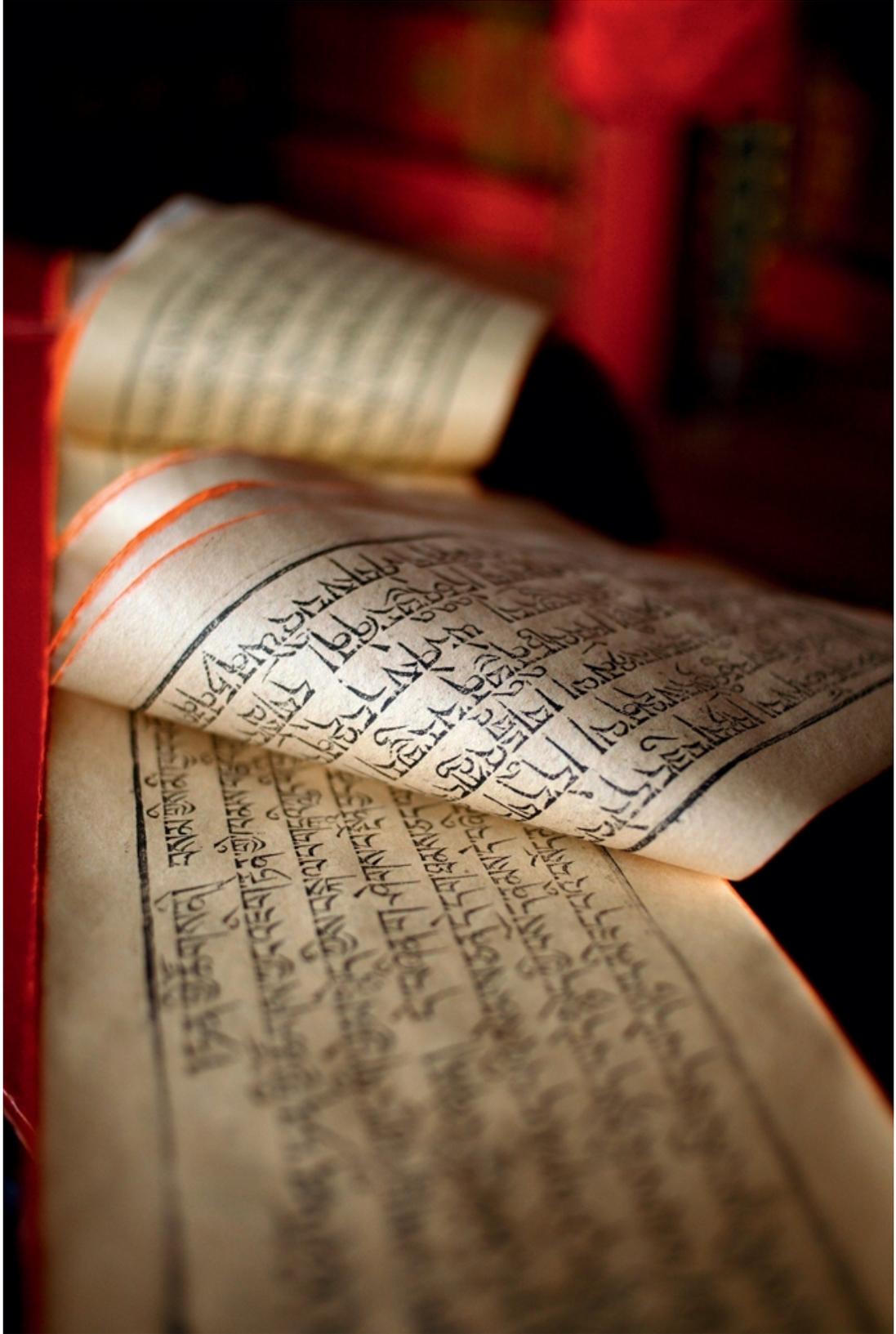
Telefax: 00800 / 50 12 05 44\*

Mo-Do: 9.00 – 17.00 Uhr

Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (\*gebührenfrei in D,A,CH)



Mit Buddha durch den Alltag



# Buddhas Anleitungen



Sie finden den Buddhismus faszinierend, wollten schon längst mehr darüber erfahren, haben aber bisher keinen Zugang gefunden? Dann dürfte dieses Buch ein guter Einstieg für Sie sein.

Sie erfahren im ersten Kapitel nicht nur alles über die Grundlagen von Buddhas Lehre – kurz, knackig und ohne großen religiösen Überbau –, Sie können auch im zweiten Kapitel durch kleine Übungen und Anregungen sofort in die Praxis eintauchen. So lenken Sie Schritt für Schritt Ihr Leben auf Buddhas Pfade. Die Lehre Buddhas umfasst wesentlich mehr, als sich in den Schneidersitz zu setzen und zu versuchen, möglichst ruhig zu werden, oder Mantras vor sich her zu singen. Es ist eine sehr praktische und alltagstaugliche Lehre. Mit ihrer Hilfe finden wir einen Weg aus den Verstrickungen und Täuschungen unseres Lebens, die uns immer wieder unzufrieden und unglücklich machen oder, wie Buddha es ausdrückt, uns leiden lassen. Herausforderungen und Konflikte wird es natürlich immer geben. Doch wir können lernen, unsere Probleme zu lösen, und ein erfüllteres, glücklicheres Leben führen, indem wir unsere Achtsamkeit schulen und unser Herz und unseren Geist entwickeln.

## WAS ERWARTET SIE IN DIESEM BUCH?

Vielleicht empfinden Sie schon länger eine unterschwellige Unzufriedenheit, Unruhe oder Leere, wissen aber nicht, wie Sie etwas verändern sollen. Wahrscheinlich sehnen Sie sich

nach mehr Klarheit in Ihrem Leben, nach mehr Ruhe, Gelassenheit oder auch nach mehr Lebendigkeit, denn sonst hätten Sie dieses Buch nicht in der Hand. Doch wie gehen Sie nun vor?

Am besten lesen Sie das Buch erst einmal von vorne bis hinten durch. Dann beginnen Sie mit den Themenbereichen und Übungen, die für Ihr Leben aktuell besonders relevant sind. Alternativ können Sie die Themenauswahl auch dem Zufall überlassen: Schlagen Sie das Buch einfach am Morgen auf und lassen Sie sich überraschen, welche Übungen an diesem Tag auf Sie warten. Manche eignen sich für zwischendurch, manche entfalten ihre Wirkung erst, wenn Sie sie fest in Ihren Alltag integrieren oder über einen längeren Zeitraum üben. Dabei beanspruchen viele dieser Übungen nicht mehr als fünf Minuten Zeit. Und die dürften doch eigentlich auch im allerbewegtesten Alltag drin sein. Die meisten Übungen, wie zum Beispiel die Selbstbeobachtung, laufen jedoch eher nebenbei ab, während Sie Ihren aktuellen Tätigkeiten nachgehen, sodass Sie sich gar nicht extra Zeit dafür einrichten müssen. Und plötzlich, ohne großen Aufwand, pflegen Sie einen buddhistischen Alltag. Ganz gleich, welche Übung Sie sich ausgesucht haben, Sie werden lernen, mehr im Hier und Jetzt zu leben, und erkennen mit der Zeit, welche Ihrer Denk- und Verhaltensmuster dafür sorgen, dass Sie unzufrieden oder unglücklich sind, sodass Sie diese verändern können.

## **Wichtig zu wissen**

Der Buddhismus ist ein Erfahrungsweg und erschließt sich Ihnen nur, indem Sie ihn gehen – das heißt, indem Sie das, was Sie hier lesen, auch ausprobieren und üben, und das, was Sie dabei erleben, reflektieren und daraus Erkenntnisse gewinnen. Sie brauchen kein Buddhist zu sein und müssen auch keiner werden. Es genügt vollkommen, wenn Sie Lust

haben, sich für die buddhistischen Weisheiten und Anregungen zu öffnen, und bereit sind, auch mal andere Wege auszuprobieren als Ihre bisher gewohnten.

