

Sylvia Boorstein

Buddha  
oder  
Die Lust am  
Alltäglichen

O.W. Barth Verlag

# Inhalt

## Teil I

### Spirituell sein ist leichter, als du denkst

Die ganz alltägliche Spiritualität 9 • Die Dinge mit Gelassenheit angehen 11 • Erleuchtung 13 • Erwachen ist an keine Religion gebunden 15

## Teil II

### Der Weg zum Glück

### Die Grundprinzipien der Lehre Buddhas

Elementare Weisheit: Mr. Cory und mein Großvater 19 • Die Erste Edle Wahrheit: Schmerz ist unvermeidbar, das Leiden aber liegt in unserer Hand 23 • Die Zweite Edle Wahrheit: Verhaftetsein ist leidvoll 27 • Die Dritte Edle Wahrheit: Befreiung vom Leiden ist möglich 30 • Der Dritte Patriarch des Zen und der Erste Patriarch von Berkeley 32 • Die Dreieinhalbte Edle Wahrheit 36 • Mein Herz hält immer noch fest 38 • Die Vierte Edle Wahrheit: der Achtfache Kreis 41 • Rechtes Verstehen: meine Freundin Alta und «der Wandel» 43 • Rechtes Streben: sich darin üben, anders zu sein 46 • Ronnas Großmutter 48 • Mary Kay und die Zwiebeln 50 • Collin und das Kloster 52 • Rechtes Handeln 54 • Mein Großvater und die Orangen 55 • Die verstärkende Rechte Handlung: Erste Hilfe im Flugzeug 56 • Erste Hilfe im Flugzeug I: der Fehler 57 • Erste Hilfe im Flugzeug II: die Korrektur 59 • Rechte Rede: Wenn du jemandem dein Wort gibst, kann es für immer sein 61 • Übungen in fortgeschrittener Rechter Rede: Ist das, was ich sagen möchte, wirklich hilfreicher als mein Schweigen? 64 • Rechte Lebensführung: Pearl und das Bügeln 68 • Rechtes Bemühen: «Vergiß nicht, glücklich zu sein» 70 • Rechte Konzentration: den Schlag abschwächen 74 • Rechte Achtsamkeit: mein Vater und die Plünderer des verlorenen Schreins *JJ*

### Teil III

#### Hindernisse für die klare Sicht

Larry King und der Swami 83 • Der Albuquerque-Geist 86 • Das begrenzte Angebot beunruhigender Geisteszustände 89 • Suppe mit der Gabel essen 92 • Begierde 94 • Das Mittel gegen die Begierde: Sylvias buddhistische Version von Evas Version von Zalmans Geschichte 102 • Abneigung 104 • «Aber es ist mein Bänkchen!» 110 • Faulheit und Trägheit 112 • Ruhelosigkeit 115 • Die Frau am Strand von Guaymas 118 • «Wir haben nichts zu fürchten außer der Furcht» 122 • Zweifel 127 • Kombiniertes Angriff der Hindernisse: Trauben-Kaugummi 134

### Teil IV

#### Klares Sehen: Weisheit und Mitgefühl

Die Natur des Geistes 141 • Weder Zedern noch brennende Büsche 143 • Die drei Kennzeichen der Erfahrung 147 • Der Taxifahrer 149 • *Anicca*: Vergänglichkeit 151 • Auch das wird vorübergehen 152 • Nichts bleibt auf Dauer angenehm 153 - *Dukkha*: das Unbefriedigende 154 • Auch wenn alles sinnlos ist: Pilze sind wichtig 157 • *Anatta*: Leere 159 • Kosmische Sicht/Lokale Sicht 160 • Der Nähmaschinenmechaniker: Vergiß deine Geschichte 163 • Die göttlichen Wohnstätten 166 • Liebevoller Güte 167 • Mein Schwiegervater und Großtante Sarah 170 • Jeden auf der Welt zu lieben ist der leichteste Weg 172 • Mitgefühl 175 • Großzügigkeit als natürlicher Wesenszug 179 • Anteilnehmende Freude 182 • Gleichmut ist erfüllt von allem 186 • Getan ist getan 189 • Altas marinierte Champignons 191

Dank 192