

Der Weg zu einem glücklichen und entspannten Leben – wie wir das Leiden überwinden können

Unser Leben besteht aus Leiden, erkannte Siddhartha Gautama in tiefer Meditation. Aber er erkannte auch, dass wir das Leiden überwinden können, indem wir unsere Einstellung zu unserem persönlichen Leiden ändern. Als er das erkannt hatte, wurde Siddhartha Gautama zum Buddha, zum Erleuchteten.

Der italienische Philosoph und Psychologe Giulio Cesare Giacobbe sieht den Buddhismus als psychologisches Prinzip, als ein therapeutisches Handwerkzeug, das sich jeder zunutze machen kann.

Der Titel „Zum Buddha werden in 5 Wochen“ mag anmaßend klingen und ist bewusst mit einem Augenzwinkern gewählt worden. Aber das Anliegen Giacobbes ist durchaus sehr ernst gemeint. Jeder hat die Möglichkeit mithilfe der von Giacobbe aus den Worten Buddhas abgeleiteten Lehrsätzen und Mantras sein eigenes persönliches Leiden zu mindern, indem er seine psychische Einstellung zu seinem persönlichen Leid ändert.

In dem Hörbuch „Zum Buddha werden in 5 Wochen“, nach dem gleichnamigen Buch Giacobbes, geht es nicht vordergründig um die Religion des Buddhismus. Vielmehr stellt es die von Buddha gelehrt psychologische Methode dar und vertieft diese mit praktischen Übungen.

Befreiung vom Leiden und anhaltende Glückseligkeit sind die Merkmale, an denen man einen Buddha erkennt. Es sind aber nach modernem Verständnis auch die Ziele, für die die Psychologie zuständig ist – auch wenn sie uns angesichts unserer Lebenserfahrung fern erscheinen mögen.

„Ich habe mich sehr lange und intensiv mit dem Buddhismus beschäftigt und kam zu der Einsicht, dass die ursprünglichen Lehren von Buddha weniger philosophischer oder religiöser Natur sind – wie es nach seinem Tod gesehen wurde –, sondern einen praktischen Weg zur Eliminierung der Systematik des persönlichen Leidens darstellen, eine Therapie unserer ‚Neurose‘, die auf einer falschen Sichtweise der Realität basiert“, davon ist Giacobbe überzeugt und schlussfolgert „die psychologische Praxis, wie sie von Buddha vorgeschlagen wurde, ist in der Tat eine kognitive Psychotherapie.“

Für die vielen Menschen in den westlichen Industrieländern, die sich auf den „Spirituellen Weg“ begeben, hat Giacobbe großes Verständnis. Aber: „Erleuchtung ist kein mystisches Experiment, sondern die Erkenntnis, dass wir in einer sich ständig verändernden Welt leben!“ Wenn wir von Gedanken überflutet werden, die uns leiden lassen, dann liegt das daran, dass wir sie für *unsere* Gedanken halten. Wir glauben, wir seien die Schöpfer dieser Gedanken, identifizieren uns mit ihnen und halten sie für wahr. Im Bereich des Bewusstseins hält das Ich sich für den Schöpfer des spannungsgeladenen Gedankens, der in Wirklichkeit aus dem Unbewussten kommt. Es identifiziert sich mit diesem Gedanken. Wenn wir aber die Aufmerksamkeit von äußeren Dingen abziehen und sie stattdessen auf unsere inneren Vorgänge richten, verändern wir damit unsere geistige Dynamik.

Text: Katja Metz

Foto: © Bidouze StÄfÄ@phane / 123rf.com



Giulio Cesare Giacobbe, ausgebildeter Psychotherapeut und Dozent an der Universität in Genua, geht den Weg zur Leidensfreiheit und Glückseligkeit pragmatisch mit Techniken der modernen Psychologie, verständlich und einfühlsam, mit einem humorvollen Augenzwinkern erklärt und mit praktischen Übungen bereichert.

Das Hörbuch „Zum Buddha werden in 5 Wochen“, von Jörg Schuler, Lena Simon und

Christina Puciata angenehm gelesen, präsentiert sich in einem noblen Doppel-DigiPac mit einem achtseitigen farbigen Booklet.

Die Übungen auf den beiden CDs lassen sich bequem auch während einer Autofahrt praktizieren und machen so das Hörbuch zu einem praktischen Wegbegleiter.

CD-Tipp:



Giulio Cesare Giacobbe
Zum Buddha werden in 5 Wochen

2 CDs, Laufzeit 150 Min., € 15,90
ISBN: 978-3-939-27225-0

Edition Audioflow
Synergia Verlag