

Dein 5 Minuten Buddha

Mehr Achtsamkeit und Glück im Alltag mit
365 inspirierenden Weisheiten, Übungen
und buddhistischen Kurzgeschichten

ANTJE NEVERMANN

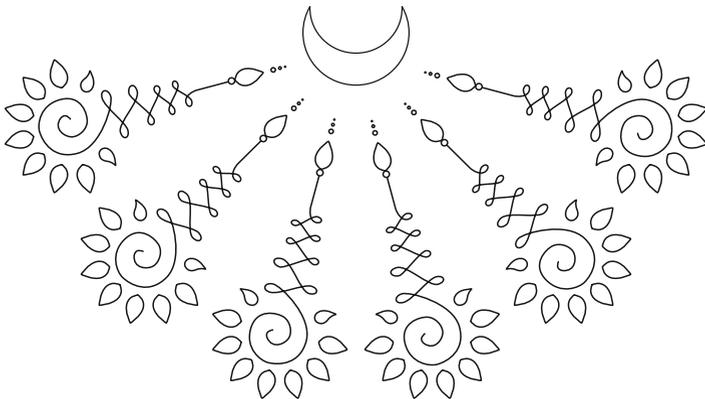
SELLBERG

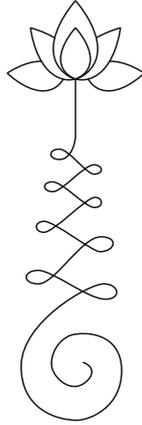
ANTJE NEVERMANN

Dein 5 Minuten Buddha

Mehr Achtsamkeit und Glück im Alltag
mit 365 inspirierenden Weisheiten,
Übungen und buddhistischen Kurzgeschichten

SELLBERG Verlag

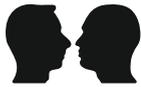




Copyright © 2023 SELBERG
Alle Rechte vorbehalten.

1. Auflage 2023
ISBN: 978-3-910851-00-9

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung, die über den Rahmen des Zitatrechtes bei korrekter und vollständiger Quellenangabe hinausgeht, ist honorarpflichtig und bedarf der schriftlichen Genehmigung des Verlages.



SELBERG

SELBERG Verlag
Spiekermannstraße 30
13189 Berlin
info@sellberg.de

Umschlaggestaltung, Grafik, Satz:
SCHWAHN Büro für Gestaltung, München
florian@schwahn-gestaltung.de

*Namaste, schöne Seele,
wie wundervoll, dass du da bist!*

Sehnst du dich auch nach mehr Gelassenheit und innerer Balance? Suchst du nach Sinn und Erfüllung? Fehlt dir dein innerer Frieden, mit dem du der Unwegsamkeit des Alltags entspannt die Stirn bietest?

Ich lade dich ein! Für ein Jahr deines Lebens möchte dieses Buch dein täglicher Begleiter sein und dir sanft unter die Flügel greifen, sodass du deine Herzenstüren ganz leicht für mehr Gelassenheit, Glück und Freude öffnen kannst. »Dein 5-Minuten-Buddha« hat nicht den Anspruch, dich in buddhistischer Lehre zu unterrichten und ist auch kein medizinischer oder psychologischer Ratgeber. Vielmehr möchte dieses Buch dich mit den zeitlosen Elementen der wunderschönen Philosophie des Buddhismus zu tieferer Selbsterkenntnis und mehr Lebensqualität inspirieren. Entfalte deine inneren Ressourcen und verbinde dich mit deinem wahren Kern. Tauche ein in 365 tiefe Weisheiten, berührende Kurzgeschichten und leicht machbare Übungen, die Achtsamkeit, Mitgefühl, Verbundenheit, Meditation und vieles mehr ganz praktisch werden lassen.

Die Idee von »Dein 5-Minuten-Buddha« ist folgende: Das Buch schenkt dir pro Tag eine Seite, die zu lesen nicht länger als fünf Minuten braucht, deren Botschaften jedoch viel länger nachwirken. Sie haben die Kraft, dich in deinem Alltag immer wieder innehalten zu lassen und laden dich ein, über sie zu sinnieren und sie ganz in deinem Tempo zu verinnerlichen. Lass dich von ihnen berühren und bewegen und mache sie zu deinem Freund.

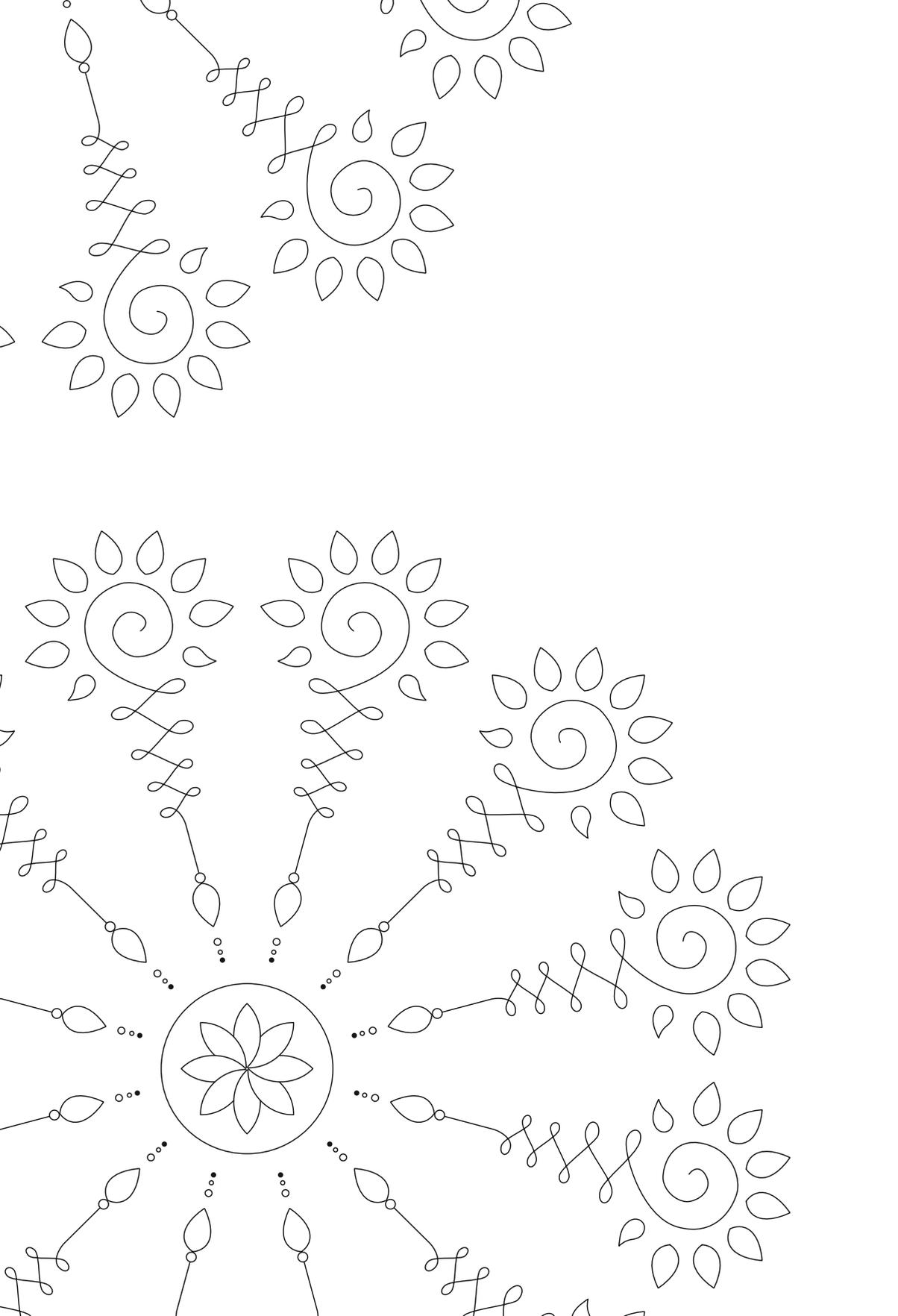
Weisheiten, Kurzgeschichten und Übungen wechseln sich jeweils ab. Lies das Buch ganz wie du magst: Du kannst chronologisch, Tag für Tag, vorgehen oder ganz intuitiv deine eigene Reihenfolge und dein Tempo finden. Jeder Tag ist in sich abgeschlossen und rund.

Trotzdem kannst du natürlich auch in einem Zug mehrere Zitate und Geschichten lesen oder weitere Übungen ausprobieren.

Die Zitate und Geschichten haben übrigens bewusst keine Erläuterungen: Dein Herz wird die für dich wichtigen Botschaften erkennen. Doch erwarte nicht sofort die Erleuchtung, sondern genieße einfach diese Reise und lass zu, dass du an manchen Tagen vielleicht mal mehr oder auch mal weniger berührt wirst. Auch das kann sich verändern.

Und wenn deine 365 Tage mit »Dein 5-Minuten-Buddha« beendet sind, kannst du einfach von vorne beginnen und weitermachen oder das Buch an einen lieben Menschen weitergeben - Weisheiten, Geschichten und Übungen sind zeitlos, so wie deine Seele auch!

*Von Herzen viel Freude
und Inspiration für dich!*



Buddha sagt:

Tag 1

Das Herz kennt den Weg.



Das Herzensfeuer

Auf der Suche nach Erleuchtung traf der Novize Samir den weisen Mönch Ajahn. »Erzähle mir etwas über das Herzensfeuer«, bat er den Weisen. Davon hatte er einiges gehört, wusste aber nicht viel damit anzufangen. »Hast du jemals ein Feuer entfacht?«, fragte der Weise. »Ja, Meister«, antwortete Samir. »Ich habe viele Male Feuer gemacht, um mich warmzuhalten oder mein Essen zu kochen.« Ajahn nickte zustimmend und sagte: »Genauso wie du ein Feuer im Äußeren entzünden kannst, hast du auch ein Herzensfeuer in dir. Es ist die Flamme deiner Leidenschaft, deiner Liebe und deiner Hingabe.«

Samir fragte: »Aber wie kann ich mein Herzensfeuer entzünden?« Der Meister antwortete: »Indem du dich auf das konzentrierst, was dir am meisten am Herzen liegt. Wenn du deine Leidenschaft und Liebe auf etwas ausrichtest, wird dein Herzensfeuer brennen.« Samir schwieg einen Augenblick und ließ die Worte des Meisters tief in sich einsinken. Wunderschön klangen sie. Doch plötzlich kräuselte sich Samirs Stirn voller Sorgen: »Und was passiert«, fragte er, »wenn mein Herzensfeuer erlischt?« Ajahn lächelte sanft: »Wenn dein Herzensfeuer erlischt, musst du dich nur an die Liebe und Leidenschaft erinnern, die es einst entfacht haben und dein Herz dafür wieder öffnen. Nähre dein Herzensfeuer jeden Tag und es wird nie erlöschen.«



Übung für dich: Entfache dein Herzensfeuer

Lege beide Hände auf dein Herz, schließe die Augen und atme bewusst ein und aus. Visualisiere ein Feuer, das in deinem Herzen brennt. Wie groß ist es? Wie brennen die Flammen? Allein durch deine Fantasie kannst du es kinderleicht vergrößern und noch stärker und wärmer werden lassen, sodass sich auch andere an deinem Herzensfeuer erwärmen können.

Visualisiere nun Menschen aus deinem Umfeld, die du an dein Feuer bittest. Erweitere nach und nach diesen Kreis um immer mehr Menschen, denn das Feuer nimmt niemals ab, sondern verstärkt sich, je mehr du es teilst.

Deine Notizen



Buddha sagt:

Alles, was einen Anfang hat,
hat auch ein Ende.
Schließe damit deinen Frieden,
und alles wird gut werden.



Sujata liebte den Wald. Er wollte ihn unbedingt seinem Meister zeigen und eines Tages ging der junge Mönch mit ihm dort spazieren. Unter einem Baum voller grüner Blätter setzten sie sich und meditierten. Als Sujata seine Augen wieder öffnete, bemerkte er, dass einige Blätter bereits gelb und welk geworden waren. Er fragte: »Meister, warum werden die Blätter dieses Baumes welk und sterben ab, obwohl sie eben noch so grün und voller Leben waren?« »Das ist die Natur der Dinge«, antwortete er. »Alles in dieser Welt ist vergänglich. Die Blätter werden geboren, wachsen, altern und schließlich sterben sie ab. So ist es mit allen Dingen im Leben, einschließlich uns selbst.«

Sujata dachte einen Moment nach. »Aber Meister, wenn alles vergänglich ist, was ist dann der Sinn des Lebens?« »Der Sinn des Lebens, mein Sohn, liegt nicht im Erreichen eines Ziels, sondern im Erleben des gegenwärtigen Augenblicks. Wenn wir das Leben in jedem Augenblick vollständig erfahren und genießen, dann leben wir ein erfülltes Leben.« Sujata betrachtete die Blätter und dachte über die Worte seines Meisters nach.

Plötzlich fiel ein Blatt vom Baum und landete auf Sujatas Schoß. Er betrachtete es und sagte: »Auch dieses Blatt wird sterben, aber in diesem Moment ist es so schön und perfekt, wie es sein kann. Der Wert des gegenwärtigen Augenblicks ist einzigartig. Lass uns das Leben in seiner ganzen Fülle jetzt leben.«



Übung für dich: *Integriere deine Vergänglichkeit*

Die Akzeptanz der Vergänglichkeit ist im Buddhismus ein zentraler Aspekt. Das Leben wird intensiver und erfüllter, wenn du sie in dein Leben integrieren kannst und dir bewusst machst, dass deine Zeit auf der Erde begrenzt ist. Eine Übung dafür ist, immer wieder eine Zwischenbilanz zu ziehen, auf dein bisheriges Leben zurückzublicken und dann, wie durch eine Glaskugel, in deine Zukunft zu blicken. Nimm dir regelmäßig etwas Zeit dafür, setz dich an einen ungestörten Ort und atme bewusst. Stelle dir folgende Fragen:

- Was ist mir wichtig in meinem Leben?
- Was an mir liebe ich besonders?
- Was fühlt sich für mich noch nicht optimal in meinem Leben an und darf noch erblühen?
- Wofür möchte ich mir ab sofort mehr Zeit nehmen, was kann ich weglassen?
- Was bedeutet für mich, ein erfolgreiches Leben gelebt zu haben?
- Wie möchte ich für die Nachwelt in Erinnerung bleiben?

Deine Notizen



Buddha sagt:

Tag 7

Niemals in der Welt
hört Hass durch Hass auf.
Hass hört durch Liebe auf.



Das Dorf

In dem kleinen Dorf hinter den Hügeln war der Ton sehr rau. Die Menschen sprachen oft laut und grob, und es war selten, dass sie sich liebevolle Worte sagten. Eines Tages wanderte ein Fremder durch den Ort und begann, freundlich und nett mit den Einwohnern zu sprechen. Seine Worte waren sanft und er sprach jedem Einzelnen von ihnen seine Anerkennung und Wertschätzung aus.

Die Bewohner waren zuerst misstrauisch gegenüber dem Fremden und seinen freundlichen Worten. Aber nach und nach begannen sie zu merken, wie wohltuend es war, liebevoll angesprochen zu werden. Sie fingen schließlich an, sich gegenseitig mit mehr Respekt und Zuneigung zu behandeln und ihre Worte bewusster auszuwählen. Eines Tages begegnete der Fremde einem jungen Mann, der immer besonders grob und unhöflich zu den anderen Dorfbewohnern war. Der Fremde sprach ihn liebevoll an und sagte: »Ich kann spüren, dass du eine Menge Schmerz in dir trägst. Aber ich weiß auch, dass du ein gutes Herz hast. Versuche doch einmal, deine Worte bewusster auszuwählen und lass deine Liebe für die anderen Menschen durchscheinen.« Der junge Mann reagierte zunächst böse, wurde dann unsicher und schließlich neugierig: Warum nicht den Rat des Fremden einmal ausprobieren? Er begann, sich bewusst für liebevolle Worte zu entscheiden und sich von seiner harten Schale zu lösen. Nach und nach veränderte er sich und wurde zu einem der freundlichsten Menschen im Dorf.

Die anderen Dorfbewohner sahen die Veränderung des jungen Mannes und bemerkten, wie viel Freude und Frieden er durch seine Worte verbreitete. Auch die letzten Grantler im Ort beschlossen, es ihm gleichzutun und begannen, bewusst liebevoller miteinander zu sprechen. So wurde aus einem rauen und unhöflichen Dorf ein Ort voller Wärme und Liebe, in dem jeder Einzelne seinen Mitmenschen mit Respekt und Zuneigung begegnete.



Übung für dich: 100% positive Vibes

Ist jemand nett zu dir, ist es leicht, ebenfalls freundlich zu sein. Zur Herausforderung wird es, wenn sich ein anderer ungehobelt, ärgerlich, gestresst und unfreundlich dir gegenüber verhält.

Nimm dir bewusst vor, mit diesem Menschen nicht in den Ring zu steigen, sondern ihn stattdessen mit Freundlichkeit regelrecht zu fluten. Wer weiß, was er oder sie gerade durchmacht? Vielleicht bist du nur zufällig das Ventil für ein viel tiefer sitzendes Problem und gerade dieser übellaunige Zeitgenosse braucht mehr Liebe. Lächle, wünsche der Person einen wunderschönen Tag und erwarte nichts. Freu dich innerlich, dass du diesen Fremden mit 100 Prozent positiven Vibes beschenken konntest.

Deine Notizen



Buddha sagt:

Verlieren kann man nur das,
woran man sich klammert.



Die verstrickte Spinne

Tag 11

Der Mönch Tabor entdeckte eines Tages eine Spinne in seinem Zimmer, die in ihrem eigenen Netz gefangen war. Tabor wollte ihr helfen, aber er wusste nicht, wie er das Netz öffnen sollte. Hilflos beobachtete er das Tier, das sich in seiner Verzweiflung immer tiefer in das Netz verstrickte. Schließlich beschloss er, einen anderen Mönch namens Lama Zopa um Hilfe zu bitten.

Lama Zopa kam ins Zimmer und sah die verzweifelte Spinne. Er sagte: »Du musst lernen, die Natur der Dinge zu verstehen, um anderen helfen zu können.« Lama Zopa sah, dass die Spinne in ihrem Netz gefangen war, weil sie sich zu sehr an ihre Beute klammerte. Er erklärte Tabor: »Sie wird befreit sein, wenn sie loslässt. Wenn sie ihre Beute freigibt, wird auch sie sich aus dem Netz befreien können.« Tabor verstand den Rat des Lama Zopa und erkannte, dass er selbst auch an vielem in seinem Leben festhielt. Er dachte an all die Dinge, die er nicht loslassen konnte und sah, dass sie ihn genauso gefangen hielten wie die Beute die Spinne im Netz. Er schloss die Augen, atmete tief ein und konzentrierte sich darauf loszulassen. Als er seine Augen öffnete, sah er, wie die Spinne sich aus dem Netz befreite und davon krabbelte. Er fühlte eine tiefe Erleichterung und Dankbarkeit und wusste, dass er in diesem Moment nicht nur das Tier gerettet hatte, sondern auch sich selbst.

Lama Zopa lächelte zufrieden und sagte: »Wenn du lernst loszulassen, wirst du viele Dinge und dich selbst in deinem Leben befreien können. Und nicht nur das: Du wirst in der Lage sein, anderen zu helfen, ihre Fesseln auch abzulegen.«



Übung für dich:
Mantra für deine innere Harmonie

Nur in ein leeres Gefäß kannst du neue Inhalte füllen. Regelmäßiges Loslassen von altem Ballast auf allen Ebenen hilft dir, dein Leben abwechslungsreich, wahrhaftig und ganz nach deinem Herzen zu gestalten. Das Mantra OM AH HUM heißt auch »Reinigungsmantra«, denn es unterstützt dich bei diesem Prozess von innen. Das mehrere Minuten wiederholte Sprechen der drei Silben befreit und transformiert den Körper (OM), die Energie des Wortes (AH) sowie den Geist und seine Gedanken (HUM). Rezitiere das Mantra laut oder leise, ziehe die Silben dabei so lang wie es geht. Wiederhole das Mantra mehrere Minuten lang und so, dass sie in einem Flow über deine Lippen gehen.

Deine Notizen



Verweile nicht in der
Vergangenheit,
träume nicht von der Zukunft.
Konzentriere dich
auf den gegenwärtigen Moment.



Werde wie die Katze

Als ich noch ein junger Mönch war, hatte ich hohe Erwartungen an mein spirituelles Leben. Ich dachte, dass ich mit jedem Tag immer mehr Erleuchtung erreichen würde, dass ich die Welt um mich herum verändern könnte und dass ich der beste Schüler meines Meisters sein werde. Ich war so von diesen Erwartungen besessen, dass ich nicht bemerkte, wie ich mich von der Gegenwart und der Realität entfernte.

Eines Tages erzählte mir mein Meister eine Geschichte: »Ein Mann ging zu einem Weisen und fragte ihn: ›Ich möchte so sein wie du. Wie kann ich so werden?‹ Der Weise antwortete: ›Werde wie die Katze.‹ Der Mann war verwirrt und fragte: ›Wie soll ich wie eine Katze werden?‹ Der Weise antwortete: ›Wenn die Katze hungrig ist, isst sie. Wenn sie müde ist, schläft sie. Wenn sie spielt, spielt sie. Sie lebt im Moment und akzeptiert die Dinge so, wie sie sind. Wenn du wie eine Katze wirst, wirst du das Leben in seiner Reinheit und Schönheit erfahren.«

Als ich diese Geschichte hörte, erkannte ich, dass ich wie der Mann war, der den Weisen fragte, wie er sein sollte. Ich hatte falsche Erwartungen und versuchte, etwas zu erreichen, das nicht existierte. Im Moment lebte ich nie und akzeptierte das Leben auch nicht so, wie es war. Meine Erwartungen entfernten mich stattdessen immer weiter von der Wahrheit. Voller Dankbarkeit für diese Erkenntnis entschied ich mich, wie eine Katze zu werden: Ich aß, wenn ich hungrig war, schlief, wenn ich müde war und lebte im Moment. Und das Leben wurde einfacher und klarer für mich.

Seitdem lebe ich im Hier und Jetzt und akzeptiere das Leben so, wie es ist. Und das ist mein Weg zur Erleuchtung.



Übung für dich: Zarter Schmelz für dich

Achtsamkeit ist eines der wichtigsten Instrumente im Buddhismus. Die ungeteilte Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt, die mitfühlende Wahrnehmung dessen, was in diesem Moment ist, ist nicht nur für die Meditationspraxis wichtig. Sie schult dein ganzes Sein und bringt mehr Freude, Erfüllung und Frieden in dein Leben.

Die Konzentration auf deine Sinne ist eine einfache Achtsamkeitsübung. Heute starten wir mit deinem Geschmackssinn: Isst du gern Schokolade? Bitte kaue und schlucke dein nächstes Stück nicht einfach herunter, sondern genieße es mit Hingabe. Lass dir Zeit dabei. Spürst du den Schmelz auf der Zunge? Die angenehme Süße und die raffinierte Geschmackskomposition? Dein Gaumen jubiliert und du kannst dich darüber freuen, wie lange und intensiv du Schokolade mit ein bisschen Achtsamkeit genießen kannst.

Solltest du keine Schokolade mögen, kannst du diese Übung mit jeder anderen Leckerei probieren.

Deine Notizen



Buddha sagt:

Lächle und die Welt
verändert sich.



Ananda nahm sich und das Leben sehr ernst. Er war überzeugt, dass spirituelles Wachstum nur durch ständige Meditation und stille Kontemplation erreicht werden konnte. Das Leben des Mönchs war geprägt von Disziplin und Entbehrungen.

Eines Tages traf Ananda einen anderen Mönch namens Kim, der für sein ansteckendes Lachen und seine gute Laune bekannt war. Ananda beobachtete Kim und dachte: »Wie kann er so viel lachen und trotzdem ein guter Mönch sein? Das ist doch kindisch.« Er ärgerte sich richtig über das ewig breite Grinsen von Kim und stellte ihn eines Tages zur Rede: »Ich verstehe nicht, wie du so viel lachen kannst und trotzdem ein guter Mönch sein willst«, sagte er. Kim lachte und antwortete: »Lachen ist genauso wichtig wie Meditation. Es gibt uns eine Pause von unseren ernsthaften Gedanken und öffnet unser Herz für Freude und Glück.« Ananda dachte über Kims Worte nach. So hatte er es noch nicht gesehen. Er wollte das selbst ausprobieren. Also begann er, bewusst nach Dingen zu suchen, über die er lachen konnte. Am Anfang fiel es ihm schwer, aber nach einer Weile entdeckte er, dass es ihm gut tat, auch mal über sich selbst und seine Fehler zu lachen.

Eines Tages trafen sich Ananda und Kim wieder. »Danke, dass du mich gelehrt hast, zu lachen«, sagte Ananda. »Ich habe gemerkt, dass es mich nicht von meiner spirituellen Praxis abhält, sondern sie sogar unterstützt. Es hilft mir, meine Gedanken zu klären und mein Herz zu öffnen - ich bin ein viel glücklicherer Mönch.« Kim lächelte und sagte: »Lachen ist eine Form der Meditation. Es hilft uns, im Hier und Jetzt zu sein und uns auf das Wesentliche zu konzentrieren. Wenn wir lachen, sind wir glücklich. Und wenn wir glücklich sind, können wir anderen helfen, auch glücklich zu sein.«



Übung für dich: Regel Nummer 1: Lächeln!

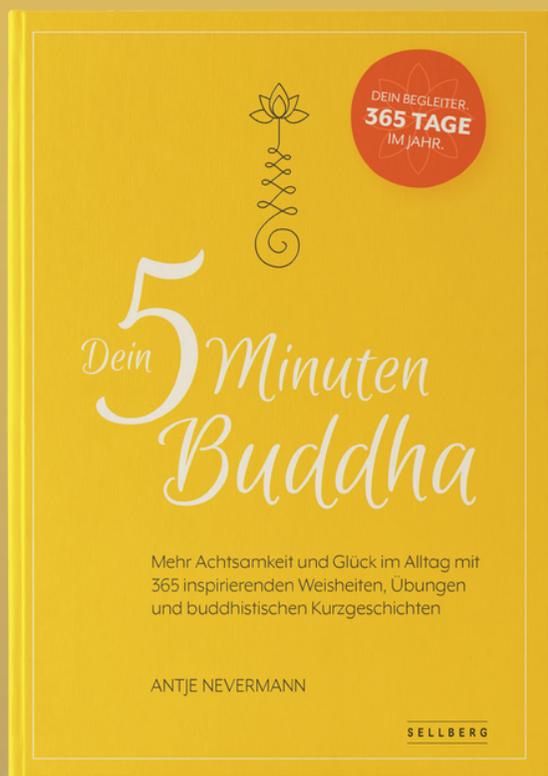
Du wachst morgens auf – lächle. Du sitzt im Meeting – lächle. Du gehst in eine Prüfung – lächle. Du ziehst dir die Schuhe an – lächle.

Lächle ab jetzt in allen erdenklichen Situationen, denn: Wusstest du, dass dein Gehirn allein durch die Aufwärtsbewegung der Mundwinkel positive Glückssignale bekommt, egal ob dir wirklich zum Lachen zumute ist oder nicht? Es braucht nur diese einfache Muskelbewegung und du wirst dich wacher, kreativer und glücklicher fühlen

Deine Notizen



**Nur 5 Minuten täglich,
die dein Leben verändern!**



[Jetzt bei amazon](#)



Dieses Buch lädt dich ein ganzes Jahr lang ein, täglich ein bisschen bewusster zu leben: 365 zeitlose buddhistische Weisheiten und berührende Kurzgeschichten sowie kleine, leicht machbare Übungen inspirieren dich in wechselnder Reihenfolge zu tiefer Selbsterkenntnis und Entfaltung deiner inneren Ressourcen. Tauche ein in die bewegende Philosophie nach Buddha Siddhartha Gautama. Lass deine Seele berühren und öffne dich für mehr Glück, Gelassenheit und Lebensfreude.

*Als Taschenbuch (ISBN: 978-3-910851-01-6)
oder Hardcover (ISBN: 978-3-910851-05-4) erhältlich.*

Für mehr Lebensfreude, Zufriedenheit, Glück und Erkenntnis



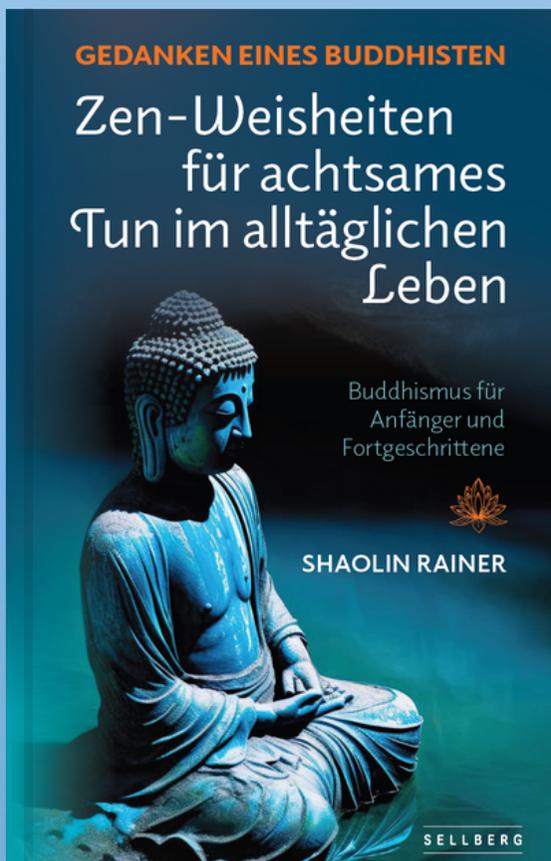
[Jetzt bei amazon](#)



Dieses Buch möchte dich inspirieren, dein wahres Wesen zu entdecken und zu tieferer Selbsterkenntnis zu finden. Auch ohne Wissen über den Buddhismus erschließt sich dir in den Erzählungen leicht die Wahrheit dieser sanften Philosophie. Alle 99 kurzen Erzählungen des Buches sind neu verfasst und machen Werte wie Achtsamkeit und Selbstliebe greifbar, ohne zu belehren.

Als Taschenbuch (ISBN: 978-3-910851-00-9)
oder Hardcover (ISBN: 978-3-910851-04-7) erhältlich.

Zen Weisheiten von Shaolin Rainer Gedanken eines Buddhisten



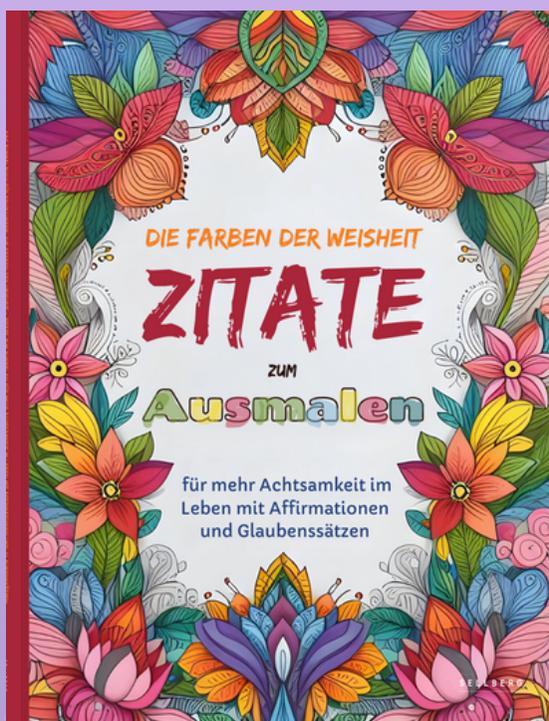
[Jetzt bei amazon](#)



Dein Wegweiser zu innerem Frieden und Achtsamkeit im modernen Leben. Geschrieben von einem buddhistischen Mönch und Gründer des Shaolin Tempels Deutschland, bietet dieses Buch klare und praktische Einsichten in die Welt des Zen. Die über 30 kurzen Texte decken wichtige Themen wie **Achtsamkeit**, **Meditation** und **Stressbewältigung** ab. Buddhismus für Anfänger und Fortgeschrittene.

Als Taschenbuch (ISBN: 978-3-910851-08-5) erhältlich.

Das Ausmalbuch für Erwachsene Die Farben der Weisheit



Jetzt bei [amazon](#)



Dieses Buch ist die Antwort auf deine Suche nach **Selbstliebe**, Stressabbau, **Entspannung** und innerer **Harmonie**. Hier findest du einen einzigartigen Ansatz, um deine Achtsamkeit und dein positives Denken zu fördern und dein inneres **Gleichgewicht** zu stärken. Zu jedem der inspirierenden Zitate und Affirmationen findest du zusätzlich sogar eine **passende Erklärung**.

Als Taschenbuch (ISBN: 978-3-910851-07-8) erhältlich.