

Inhalt

Einleitung: Erleuchtung bei der Arbeit 13

Buddha hat im Laufe seines Lebens keinen einzigen Tag gearbeitet. Wieso sollte es irgendjemanden interessieren, was ein Schmarotzer wie er über die Arbeit zu sagen hat?

Teil 1: Erkenntnisse 19

Kapitel 1: Wozu arbeiten? 20

Wir verbringen einen großen Teil unseres Erwachsenenlebens mit Arbeiten. Doch wozu? Und wie ist es dazu gekommen? Buddha lehrte, dass die Arbeit ein entscheidender Schritt auf unserem Weg der Erleuchtung sein kann – die meisten können sich das allerdings nicht so recht vorstellen.

Kapitel 2: Der Preis des Leidens 25

Nie war Arbeit etwas anderes als – nun, Arbeit. Zu Buddhas Zeit bedeutete arbeiten, sich in den Feldern abzurackern. Heute kosten unzufriedene Beschäftigte die Wirtschaft Millionen. So muss es nicht sein.

Kapitel 3: Der Buddhismus war ein Start-up 29

Vor Buddhas Zeiten gab es keinen Buddhismus. Nach seiner großen Erleuchtung überlegte Buddha zunächst, seine Lehre in der Welt zu verbreiten. Doch dann bedachte er: Nein, das scheint sehr schwierig zu sein. Wieso konnte sich der Buddhismus also so lange halten?

Kapitel 4: Buddhas großer Wurf 34

Schmerz gehört zum Leben, aber das Leiden muss nicht sein. Die Erweckung erlöst von dem Leiden.

Teil 2: Übungen 41

Kapitel 5: Aufmerksam sein 42

Achtsamkeit ist mehr als ein Modewort und viel weniger kompliziert als man denkt. Alles, was man dafür braucht, ist, dem, was wir tun, mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

Kapitel 6: Wie ein Buddha meditieren 47

Buddha lehrte, dass der beste Weg, Achtsamkeit zu lernen über die Meditation führt. Wie geht also das Meditieren? Und wer hat dafür überhaupt Zeit?

Kapitel 7: Das Problem mit dem Fachwissen 55

Unwissenheit ist nicht das Gegenteil von Weisheit. Unwissenheit ist ein ganz und gar respektabler Naturzustand. Wir alle starten unwissend ins Leben. Das Gegenteil von Weisheit ist Überheblichkeit – uns nicht einzugestehen, was wir nicht wissen.

Kapitel 8: Arbeiten, ohne zu arbeiten 62

Auch Zuhören und Denken sind Arbeit. Manchmal sind wir am produktivsten, wenn wir still dasitzen. Manchmal tun wir mehr, wenn wir weniger tun.

Kapitel 9: Buddha im Bus 67

Körperliche Aktivität ist eine wichtige Stütze für Produktivität und Gesundheit. Selbst Buddha hat seine Zeit nicht nur mit Sitzen verbracht.

Kapitel 10: Schlafen, um zu erwachen 74

Nicht ist für unsere Arbeit so wichtig wie ausreichender Schlaf. Selbst Buddha hat mal ein Nickerchen gemacht. Und er hat sich dafür auch verteidigt!

Kapitel 11: Die Wahrheit sagen 80

Buddha lehrte, die »rechte Rede« sei für die Erleuchtung essenziell, doch manchmal kommt einem das Bürogeschwätz in die Quere.

Kapitel 12: Streitende Buddhas 86

Buddha fragte sich, wie seine Mönche und Nonnen nach seinem Ableben zurechtkommen würden, deshalb hinterließ er Vorschriften für das gesunde Streiten.

Kapitel 13: Wie man ehrgeizig ist 93

Wie können wir die realen Ziele in unserem Leben mit den Gefahren zu starken Strebens austarieren?

Kapitel 14: Was Yoda falsch verstanden hat 99

Manchmal müssen wir es einfach versuchen. Buddha nannte es das »rechte Streben«.

Kapitel 15: Atmen nicht vergessen 104

Unsere Atmung ist ein wichtiges Werkzeug, um Achtsamkeit zu entwickeln. Und eines, das wir nicht zu Hause vergessen sollten.

Teil 3: Hindernisse 109

Kapitel 16: Nähe und Abstand 110

Die Beziehung zu Kollegen kann eine sehr große Freude bei der Arbeit ausmachen. Aber sie kann auch sehr belastend sein.

Kapitel 17: Besser als Buddha balancieren 115

Mit Arbeit und Familie zu jonglieren, war schon immer eine Herausforderung. Buddha verließ bekanntlich seine Familie für seine neu entdeckte Laufbahn. Wir können das besser.

Kapitel 18: Sie sind nicht Ihr Job 122

Viele von uns definieren sich über ihre Arbeit. Durch berufliche Erfolge fühlen wir uns aufgewertet, durch Misserfolge in unserer Karriere am Boden zerstört. Der »rechte Lebensunterhalt« ist eines der Schlüsselemente auf dem achtfachen Weg zur Erleuchtung. Doch zu einem erleuchteten Leben gehört mehr als die Arbeit.

Kapitel 19: Mit Ablenkungen zurechtkommen 127

Ist Multitasking das Gegenteil von Achtsamkeit? Wie können wir fokussiert sein, wenn so viele Dinge auf einmal von uns verlangt werden? Dazu kommen die speziellen Herausforderungen im Homeoffice.

Kapitel 20: Um das Mittagessen betteln 132

Verschlingen Sie Ihr Mittagessen am Schreibtisch? Es gibt eine bessere Methode. Essen sollte mehr als nur eine weitere Störung bei der Arbeit sein.

Kapitel 21: Wie würde Buddha eine Entlassung gestalten? 137

Manchmal zwingt uns die Arbeit dazu, schwierige und schmerzhaft Entscheidungen zu treffen. Aber selbst diese können mit Mitgefühl und Respekt erledigt werden.

Kapitel 22: Weggehen 142

Die meisten von uns haben in ihrem Leben mehr als eine Arbeitsstelle. Wie finden wir heraus, wann es Zeit ist zu gehen?

Teil 4: Vollendung 147

Kapitel 23: Faktenbasiertes Dharma 148

Buddha hat nichts aus Glaubensgründen getan. Er vertraute auf Fakten – und er wünschte sich auch von uns, auf unsere eigenen Fakten zu vertrauen.

Kapitel 24: Im Hier und Jetzt leben 153

Wie können wir im Hier und Jetzt leben, wenn wir auf dem Sprung sind? Wie können wir in der Gegenwart leben, wenn wir morgen eine Deadline haben?

Kapitel 25: Allen empfindungsfähigen Wesen dienen 156

Bodhisattvas, erleuchtete Wesen, verpflichten sich, anderen in allem, was sie tun, zu dienen. Wie können wir unseren Job nicht nur für uns selbst machen?

Kapitel 26: Sind Sie jetzt schon Buddhist? 160

Macht es Sie zu einem Buddhisten, wenn Sie alles aus diesem Buch umsetzen? Spielt das eine Rolle? Buddha wäre egal gewesen, ob wir Buddhisten werden. Er hätte gewollt, dass wir Buddhas werden.

Danksagung 163

Service 164

Weiterführende Literatur 164

Wenn Sie dieses Buch mögen, was können Sie als nächstes lesen?

Hinweise zu den Quellen 166

Endnoten 167