

Die buddhistische Lebensberatung beschäftigt sich ausgiebig mit Problemen und deren Bewältigung. Tatsächlich zielen alle Lehren Buddhas darauf ab, uns zu helfen, mit den Schwierigkeiten des Lebens fertig zu werden. Der Ansatz ist eigentlich sehr vernünftig und nüchtern. Er besagt, dass alle Probleme, die wir haben, einen Grund haben. Wir müssen also sehr ehrlich und tief in uns hineinschauen, um zu erkennen, welche Probleme wir haben. Für viele von uns ist das kein leichter Prozess. Es ist sogar ziemlich schmerzhaft zu versuchen, die schwierigen Bereiche unseres Lebens zu erkennen. Viele Menschen verleugnen ihre Probleme. Sie wollen nicht zugeben, dass sie Probleme haben - zum Beispiel eine ungesunde Beziehung - aber sie sind trotzdem unglücklich. Wir können uns aber nicht mit der Ebene „ich bin unglücklich“

zufrieden geben. Wir müssen herausfinden, was wirklich die Ursache des Problems ist.

Wir müssen also versuchen, die Ursachen unserer Probleme zu entdecken. Probleme existieren nicht von selbst, sie kommen nicht aus dem Nichts. Es muss einen Grund geben. Natürlich gibt es viele Ebenen von Faktoren, die zu einer unbefriedigenden Situation beitragen. Wenn es in einer Beziehung persönliche Konflikte gibt, können auch wirtschaftliche Faktoren - nicht genügend Geld usw. - Probleme mit den Kindern oder Probleme mit der Familie erschwerend hinzukommen. Es gibt viele Begleitumstände, die zum Problem beitragen können. Aber Buddha sagt, dass wir immer tiefer gehen müssen, um herauszufinden, was an der Wurzel unserer

Probleme liegt; und die letzte Ursache unserer Probleme ist unsere Verwirrung über die Realität. Wir sind unglücklich, wir leiden, und natürlich hat das alles eine Ursache. Wir können uns zum Beispiel sehr störend verhalten - zum Beispiel mit viel Wut. Niemand ist gleichzeitig glücklich und wütend, oder? Wir müssen also erkennen, dass in diesem Fall der Ärger die Ursache für unser Unglücklichsein ist und dass wir uns deshalb irgendwie von diesem Ärger befreien müssen.

[www.psychosozialeberatung.org](http://www.psychosozialeberatung.org)