

Aufmerksamkeit und Achtsamkeit – Geistesschulung für den Alltag

Grundlagen-Literatur zur Einführung in praktisches Denken und Handeln

Seit den beiden ›Weltreligions-Tagungen‹ am Goetheanum (1995 und 2000) zeigt sich ein zunehmendes Interesse, auch bei unseren Lesern, mehr zu erfahren über aktuelle buddhistische Schulungsmethoden, wo ›Aufmerksamkeit‹ und ›Achtsamkeit‹ eine einzigartige Rolle spielen. Auch ist nach der Tagung im Jahr 2000 eine internationale Arbeitsgruppe ›Anthroposophie und Buddhismus‹ entstanden. In diesem größeren Zusammenhang erfolgte diese Auswahl von Büchern zweier im Westen populärer buddhistischer Meister: des 14. Dalai Lama, Oberhaupt des tibetischen Buddhismus, und des vietnamesischen Zen-Meisters und Poeten Thich Nhat Hanh. Diese Texte zeigen spirituelle Betrachtungsweisen und Übungsvorschläge, die für jeden Menschen, gleich welcher Religion oder Tradition er angehört, anwendbar und hilfreich sind.

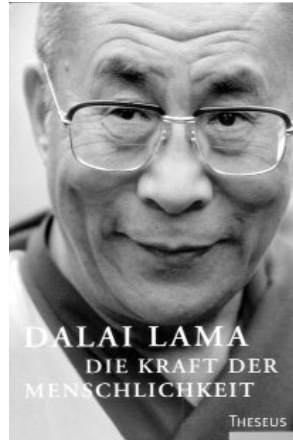
Dalai Lama: Die Kraft der Menschlichkeit

Wenn Seine Heiligkeit der Dalai Lama in der Öffentlichkeit spricht, ist eines der Hauptthemen immer das Mitgefühl. In seiner unnachahmlichen Art läßt er erkennen, welche wesentliche Rolle in seinen Augen die Kraft der Menschlichkeit spielt, wenn es darum geht, die dringlichsten und komplexesten Probleme dieser Welt anzugehen und zu lösen.

Seine wichtigsten Zielsetzungen sind dabei vor allem der anzustrebende Weltfrieden, religiöse Toleranz und die notwendige spirituelle Weiterentwicklung der Menschheit. In diesem Sinne erklärt er auch, weshalb sich Mitgefühl nicht nur auf den Geist, sondern letztlich auch auf unsere körperliche Gesundheit positiv auswirkt und wie man solch tiefes Mitgefühl entwickeln kann –

denn es entsteht nicht von alleine. Wichtig ist dabei, daß wir unsere ›inneren Feinde‹ wie zum Beispiel Ängste, Wut oder Neid überwinden. Um destruktive innere Prozesse klar zu erkennen, müssen wir aber zuerst der Natur des Geistes gewahr werden.

Selten hat der Dalai Lama so deutlich gezeigt, daß wir durch unser Denken und Handeln mit der ganzen Welt verbunden sind. Er stellt deshalb innere und äußere Abrüstung sowie das Umdenken zu einer universalen Brüderlichkeit und Schwesterlichkeit der bisherigen Art von ›Globalisierung‹ entgegen.



Altruismus sei nicht nur ein religiöses Ideal, sondern eine für die gesamte Menschheit unabdingbare Notwendigkeit. Die Kraft der Menschlichkeit also, jenseits von nationalen, kulturellen und religiösen Schranken.

Im zweiten Teil des Buches folgen elementare Erläuterungen zur buddhistischen Philosophie, ein Kapitel über den sogenannten ›Bodhisattva-Weg‹,

das die zentrale Mitgefühlspraxis im Buddhismus darstellt, sowie Weiteres zur Geistesschulung. Urs Schumacher

Dalai Lama: *Die Kraft der Menschlichkeit*. Aus dem Englischen von Michael Wallossek, Theseus-Verlag, Berlin 2003, 144 Seiten, Euro 16.90/Fr. 30.90.

Dalai Lama: Der Weg zum Glück – Sinn im Leben finden

Der deutsche Titel dieses Buches klingt leider nach moderner Ratgeberliteratur. Dies ist sicher mit ein Grund, weshalb das Buch monatelang die Bestsellerlisten anführte. Der Originaltitel ›How to Practise‹, also ›Wie man übt‹, wäre wohl kaum so attraktiv gewesen, denn er klingt eher nach Arbeit, entspricht aber genau dem Inhalt. Das Buch ist eine grundlegende, authentische und dazu noch äußerst praktische Einführung in den tibetischen Buddhismus mit vielen allgemeingültigen Übungen, die dazu anleiten, mit sich selbst und mit anderen weisheitsvoller umzugehen. Eine der Hauptfragen im Buch ist: Was ist im Leben wirklich wesentlich? Kann man das, was ein gutes Leben ausmacht, auch einüben, wenn der Alltag streßt und Unsicherheiten unser Leben bestimmen? Wenn im Buddhismus das Wort ›Glück‹ so häufig auftaucht, vor allem in aktuellen Buchtiteln, ist niemals äußeres Glück gemeint, sondern immer ein Zustand im tiefsten Inneren, den man sich auch in den schlimmsten und unangenehmsten Lebenssituationen bewahren kann. Dies zu können setzt aber tiefere Einsichten durch eine fundierte Praxis in Meditation, innerer Ruhe sowie tiefem Mitgefühl mit allen Lebewesen vor-

aus. Und es sind Mißtrauen, Wut, Haß und Ängste zu überwinden – auch dies ist keine leichte Aufgabe. Wer könnte uns ein besseres Beispiel geben als der Dalai Lama selbst, der seit über 50 Jahren täglich mit dem tragischen Schicksal des tibetischen Volkes, mit Folter und Tod, konfrontiert ist, aber doch nie seine Lebensfreude und Hoffnung verliert?

Wie also können wir üben, uns diesem inneren Glück anzunähern, welches schlicht bedeutet, die jeweilige Situation zunächst zu akzeptieren, wie immer sie auch sein mag, und zu versuchen, daraus das Beste zu machen? Zu diesen Fragen liefert der Dalai Lama erhellende Betrachtungen und Anregungen. Er tut dies wie immer humorvoll und freilassend und fordert in keiner Weise auf, irgend etwas einfach zu glauben. Die Themen umfassen unter anderem Übung in Ethik, Übung in konzentrierter Meditation, Übung in Weisheit und die Stufen auf dem Weg. Sehr anwenderfreundlich sind alle Übungen am Schluß des Buches nochmals zusammengefaßt für die tägliche Praxis. U. S.

Dalai Lama: *Der Weg zum Glück – Sinn im Leben finden*. Aus dem Amerikanischen von Johannes Tröndle, Herder-Verlag, Freiburg 2002, 155 Seiten, 9. Auflage, Euro 17.90/Fr. 31.10.

Dalai Lama: Ratschläge des Herzens

Dieses handliche Leinenbändchen der klassischen Diogenes-Reihe entstand durch Fragen des Franzosen Matthieu Ricard, ehemals Molekularbiologe, seit über 20 Jahren buddhistischer Mönch und oft Übersetzer des Dalai Lama.

Seine kurzgefaßten Ratschläge, die wirklich alle Lebensthemen umfassen, gibt der Dalai Lama in klaren und einfachen Worten, denn er sieht keinen Sinn darin, Dinge allzu kompliziert auszudrücken. Diese Einfachheit macht das Wesentliche um so sichtbarer. Man mag es naiv finden, wenn er oft wiederholt, man müsse ›ein gutes Herz‹ haben, doch hat er dafür Gründe. Es ist nämlich sehr schwer, ein wirklich gutes Herz zu haben, und wer keines hat, kann noch so oft vom Frieden in der Welt und von anderen großen Idealen sprechen – es bleibt nur leeres Gerede.

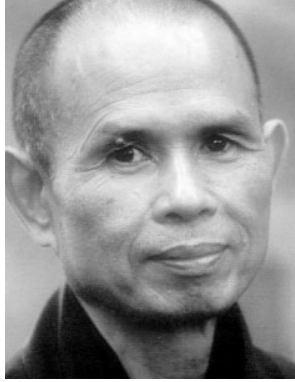
Das Büchlein paßt in jede Jackentasche und eignet sich deshalb gut für unterwegs – oder um sich in einer kurzen Pause neu motivieren zu lassen. U. S.

Dalai Lama: *Ratschläge des Herzens*. Vorwort von Matthieu Ricard, aus dem Französischen von Ingrid Fischer-Schreiber, Diogenes-Verlag, Zürich 2003, 208 Seiten, Fr. 21.90/Euro 12.90.

Thich Nhat Hanh: *Aus Angst wird Mut. Grundlagen buddhistischer Psychologie*

Der vietnamesische Zen-Meister Thich Nhat Hanh, geboren 1926, zählt als Meditationslehrer, Dichter und dezidiertem Vertreter eines sozial engagierten Buddhismus zu den bedeutendsten buddhistischen Persönlichkeiten der Gegenwart. Weltweit hoch geschätzt wird sein unermüdetes Eintreten für Frieden, Menschenrechte und soziale Gerechtigkeit. Seine besondere Gabe, Menschen des Westens auf moderne Weise die Lehren des Buddha nahezubringen, hat ihn sehr beliebt gemacht. Er lebt seit vielen Jahren im Exil in Frankreich in der von ihm gegründeten klösterlichen Gemeinschaft *«Plum Village»*. Seine zahlreichen Bücher hat er ganz bewußt in einer für jeden Menschen verständlichen, zeitgemäßen Sprache geschrieben und stellt damit wichtiges Basiswissen, vor allem über eine ethische Lebenshaltung, zur Verfügung.

Dieses neue Grundlagenwerk zur Funktionsweise des Bewußtseins wird ohne Zweifel zu einem Standardwerk für buddhistische Studien werden. Dabei handelt es sich hier durchaus nicht



um kopflastige Philosophie, sondern um fünfzig kurze Verse (Lehrsätze) über die Natur des menschlichen Bewußtseins mit gut verständlichen Kommentaren.

Diese fünfzig Verse beruhen auf den wichtigsten Strömungen buddhistischen Denkens, vom Pali-

Kanon bis zu den Mahayana-Lehren, und wurden von Thich Nhat Hanh aus dem Chinesischen übersetzt. Er erkannte, daß diese wichtigen Lehren buddhistischer Psychologie im Westen Türen zum Verständnis der Funktionsweise des Bewußtseins öffnen können. Die Texte bieten eine grundlegende Analyse der Natur des menschlichen Bewußtseins und seiner Beziehung zur Welt. Wie wirklich ist unsere Wirklichkeit? Wie entstehen unsere Gedanken und Gefühle, und wie können wir sie beeinflussen? – Die Verse lassen sich als eine Art Straßenkarte für die Praxis lesen, und mit *«Praxis»* ist hier nicht nur eine buddhistische gemeint. Jeder Mensch

kann durch das Kontemplieren dieser tiefgründigen Aussagen zu lichtvollen Einblicken und Anregungen kommen.

Während die abendländische Psychoanalyse die Tür zur Vergangenheit zu öffnen sucht und nachforscht, was damals geschehen ist, geht man im Buddhismus vom gegenwärtigen Augenblick aus, denn dieser enthält Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft zugleich. Wie wir mit dem gegenwärtigen Augenblick umgehen, ist der Schlüssel zur Verwandlung unseres Lebens, unserer Umgebung und der Zukunft der Erde. Das Geheimnis der Verwandlung liegt darin, wie wir mit ebendiesem Augenblick umgehen können. Dazu müssen wir nicht erst zu jemand anderem werden. Was wir werden wollen, sind wir im Kern bereits. Alles, was wir zu tun haben, ist, vollständig und authentisch wir selbst zu sein und wach zu werden für unser *«wahres Selbst»*. Dies mag einfach klingen – aber man lasse sich nicht durch *«einfache Worte»* täuschen. Hier gilt: *«Zwar ist es leicht, doch ist das Leichte schwer.»* U. S.

Thich Nhat Hanh: *Aus Angst wird Mut. Grundlagen buddhistischer Psychologie*, Theseus-Verlag, Berlin 2003, 272 Seiten, Euro 22.90/Fr. 41.20.

Thich Nhat Hanh: *Ärger – Befreiung aus dem Teufelskreis destruktiver Emotionen*

Eine grundlegende Bedingung für ein sinnvolles Leben ist Freiheit. Aber nicht etwa nur politische Freiheit, sondern vor allem Freiheit von Ärger, Kummer, Eifersucht und all den negativen Gefühlen, die einem das Leben so oft vergiften. Es geht aber keineswegs nur um uns selbst, sondern um unsere gesamte Umgebung, auf welche unser Verhalten sich in der einen oder anderen Form auswirkt. Gelingt es uns, eine positive Ausstrahlung zu erzeugen, nützt dies einem viel größeren Umkreis, als wir

üblicherweise wahrnehmen. Deshalb macht es Sinn, sein Alltagsleben diesbezüglich einmal unter die Lupe zu nehmen und unter anderem auch genau anzuschauen, wie und was man konsumiert, wie man sich ernährt, was man mit Augen, Ohren und mit dem Bewußtsein alles aufnimmt. Vielleicht entdeckt man dabei, daß man ungewollt zu viele *«Schadstoffe»* aufnimmt.

Als Gegenmittel kann man mehr Aufmerksamkeit und Achtsamkeit einüben, was uns hilft, alles, was wir tun,

mit Körper und Geist vollkommen vereint und bewußt zu tun. So kann die angestrebte *«Freiheit»* in uns wachsen.

Zum Umgang mit unseren verschiedensten Emotionen gibt Thich Nhat Hanh – in der Art eines Gesprächs von Freund zu Freund – eine Fülle aus dem Leben gegriffener Situationsbeispiele mit Übungsvorschlägen für ein bewußteres, achtsameres Verhalten. U. S.

Thich Nhat Hanh: *Ärger. Befreiung aus dem Teufelskreis destruktiver Emotionen*, Goldmann-Verlag, München 2002, 251 Seiten, Euro 16.90/Fr. 30.50.

Thich Nhat Hanh: *Frei sein, wo immer du bist*

In diesem kleinen Büchlein geht es um das Thema *«Freiheit»*, um die Möglichkeiten und Schwierigkeiten, wirklich frei zu sein. Der Text basiert auf einem Vortrag, den Thich Nhat Hanh in einem amerikanischen Gefängnis gehalten hat, vor Menschen also, die nach gängiger Definition nicht frei sind. Um welche Art von Freiheit könnte es dann gehen? Und: leben diejenigen Menschen, die *«in Freiheit»* sind, tatsächlich frei?

Wirkliche Freiheit ist letztlich etwas ganz anderes: eine innere Haltung, un-

abhängig von allen äußeren Bedingungen. Um genau diese Haltung des Denkens, Handelns und Fühlens geht es Thich Nhat Hanh hier, denn kaum jemand verfügt ohne weiteres über sie. Wir müssen diese Haltung in uns selbst entwickeln und lebendig erhalten. Diese innere Freiheit ist es auch, die uns schließlich ein Leben in Würde und Menschlichkeit ermöglicht, unabhängig von äußeren Bedingungen.

Thich Nhat Hanh erklärt nun, wie wir Achtsamkeit – und damit Freiheit –

im Alltagsleben entwickeln und verwirklichen können. Das kleine Büchlein enthält zudem zahlreiche konkrete Anregungen, wie zum Beispiel durch Achtsamkeit und Aufmerksamkeit ein *«ganz normaler Tag»* vom morgendlichen Erwachen bis zum Schlafengehen zu einem guten, erfüllten Tag werden kann. Eine zutiefst Mut machende Botschaft durchdringt jede Seite dieses kleinen *«Lebens-Breviers»*, das man immer wieder gerne zur Hand nimmt. U. S.

Thich Nhat Hanh: *Frei sein, wo immer du bist*. Theseus-Verlag, Berlin 2002, 96 Seiten, Euro 5.90/Fr. 11.–.