

Sharon Salzberg

Das Handbuch der Achtsamkeit und Güte



Copyright der Originalausgabe © 2008 by Sharon Salzberg.
Titel der Originalausgabe: »The Kindness Handbook. A practical Companion«

Alle Rechte vorbehalten. Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Copyright © 2010 der deutschen Ausgabe Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN 978-3-89845-345-5

1. Auflage 2011

Übersetzung: Andreas Zantop

Gestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim

Umschlaggestaltung: XPresentation, Göllesheim; unter Verwendung des Motivs #10083565, www.istockphoto.com

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstraße 1 · D-56593 Göllesheim
www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de



*Den Menschen von Tibet und Birma,
die mit Weisheit und Mitgefühl für diejenigen leben,
die anderen Leid zufügen wollen;
in Ehrfurcht vor der alles übertreffenden Stärke
liebvoller Güte und Achtsamkeit und
der Lauterkeit der Gewaltlosigkeit,
die sich jeden Tag in diesen Menschen offenbart.*

Inhalt



Einführung

9

~ TEIL EINS ~

Die Grundlagen

13

~ TEIL ZWEI ~

Der Einstieg

51

~ TEIL DREI ~

Der Ausdruck

93

Schlusswort

204

Bibliographie

207

Quellennachweis

209

Über die Autorin

210

Einführung



Es braucht Mut, ja sogar Kühnheit, um aus alten Gewohnheitsmustern herauszutreten und mit Eigenschaften wie liebevoller Güte und Achtsamkeit zu experimentieren – mit ihnen zu arbeiten und herauszufinden, wie sich unser Leben durch Anwendung dieser Qualitäten wandeln und öffnen könnte. Dieses Buch ist eine Einladung, genau das zu tun. Güte und Achtsamkeit können zutage treten als Mitgefühl, Großzügigkeit und Aufmerksamkeit. Diese Qualitäten können wir uns selbst erweisen sowie auch den uns nahestehenden Menschen, die wir schätzen, aber auch denen, die wir als schwierig

empfinden, ebenso Freunden, Fremden und dem Leben als Ganzes. Damit sich Güte, Achtsamkeit und Mitgefühl in unserem Leben besser entfalten können, ist es wichtig, sie von Eigenschaften wie Halbherzigkeit, Mitleid und passiver Nachsichtigkeit zu unterscheiden. Güte, Achtsamkeit und Mitgefühl müssen mit Weisheit erfüllt, von Mut getragen und mit Balance versehen sein.

Mitunter führt das Praktizieren von Güte und Achtsamkeit schnell zu erfreulichen Ergebnissen. Dann wiederum kann es uns aber auch enorm viel abverlangen und uns sehr schwerfallen – und doch fühlt es sich für uns immer noch richtig an. Manchmal ist der wichtigste Empfänger dieser Qualitäten der am meisten übersehene – wir selbst. Und zu anderen Zeiten ist der hingebungsvolle Dienst am Mitmenschen das Wichtigste, damit wir selbst wirkliches Lebensglück erfahren und aufrechterhalten können.

Dieses Handbuch ist eine Sammlung von Geschichten, Meditationsübungen, Inspirationen, Gedichten und Lehren, die allesamt auf die Kraft und Gnade von Güte und Achtsamkeit hinweisen.

Das Buch besteht aus drei Teilen:

Teil eins, "Die Grundlagen", befasst sich mit den Grundgedanken zu Liebe, Güte, Achtsamkeit und Mitgefühl – und mit wahren Glück auf einer höheren Ebene, als wir sie im täglichen Leben sonst erfahren.

Teil zwei, “Der Einstieg”, untersucht die verschiedenen Dimensionen von Liebe und Mitgefühl für uns selbst, die oft im Verborgenen liegende “Zutat”, durch die Güte und Achtsamkeit in unseren familiären und gesellschaftlichen Beziehungen und auch am Arbeitsplatz zum Ausdruck kommen.

Teil drei, “Der Ausdruck”, überträgt die Konzepte Güte und Achtsamkeit auf viele verschiedene Bereiche unseres Lebens und wirft einen Blick darauf, wie unsere stärksten Sehnsüchte und Bestrebungen in der Realität zusammenkommen, um unser Leben inmitten der alltäglichen Umstände neu zu gestalten.

Dieses Buch mit seinen verschiedenen Meditationsübungen, Anekdoten, Ratschlägen und Hinweisen ist so aufgebaut, dass Sie es wie einen “Reiseführer” durch die weite Welt der Güte und Achtsamkeit benutzen und von Anfang bis Ende durchlesen können. Sie können aber auch genauso gut spontan und intuitiv eine beliebige Seite davon aufschlagen; vielleicht ist das, was Sie dann auf jener Seite lesen, eine Hilfe bei der inneren Einkehr und Betrachtung Ihrer gegenwärtig vorherrschenden Lebensumstände ...

~ TEIL EINS ~

Die Grundlagen



Der Buddha sagte einmal: "So wie die Morgendämmerung der Vorbote und das erste Zeichen des Sonnenaufgangs ist, so ist die rechte Erkenntnis der Vorbote und das erste Zeichen vorbildlichen Charakters."

Unsere Sicht von uns selbst, von unseren Fähigkeiten und dem, was uns im Leben wirklich wichtig ist, formt unsere Ziele und Absichten, die wiederum unsere Handlungen beeinflussen. Die Art und Weise, wie wir unser Leben betrachten, wird zur Grundlage dessen, wie wir handeln und leben, und führt uns zur Frage, ob unsere Entscheidungen von Liebe, Güte und Achtsamkeit geprägt sind. Die Transformation unserer Sichtweise führt zur Transformation unseres gesamten Lebens: Wir erleben dann Gefühle von Glück, Verbundenheit und Freiheit. Diese Dinge sind nicht in unserem äußeren Wesen festgelegt; vielmehr sind sie Teil unseres inneren universellen Potenzials und dessen, zu dem wir uns entwickeln.



Die Suche nach Glück



Ein Freund von mir hatte vor einer Weile eine Reise nach Indien unternommen, und einen Tag bevor er abreiste, führten wir noch ein Gespräch am Telefon. Es stellte sich heraus, dass er die Reise mit einem anderen Freund unternehmen würde, der für die beiden alle Reisevorbereitungen getroffen hatte, und dieser Person war entgangen, dass er und sein Freund für nur etwas mehr Geld in der Business statt in der Economy Class hätten fliegen können – etwas, das bei einem so langen Flug natürlich sehr viel bequemer gewesen wäre. Wir sprachen darüber, ob es noch möglich wäre, die

Flugtickets umzutauschen, und wenn ja, ob sie einen zusätzlichen Umbuchungszuschlag zahlen müssten – und wie schön es überhaupt wäre, in der Business Class zu fliegen. Ihre Überlegung war: Wenn sie ohne große Mehrkosten in der Business fliegen könnten, würden sie entspannt und ausgeruht ankommen statt erschöpft und unzufrieden. Mitten in unserem Gespräch über eine mögliche Umbuchung fragte mein Freund: “Was würde es wohl kosten, in der ersten Klasse zu fliegen?”

Diese Art von Geisteshaltung ist mir sehr vertraut. Sitzt man erst einmal in der Business Class, denkt man sofort darüber nach, erster Klasse zu fliegen. So sind wir nun mal konditioniert; es gibt da immer noch etwas, was wir auch oder zusätzlich wollen, bevor wir uns überhaupt die Zeit genommen haben, das zu schätzen, was wir bereits haben oder im Begriff sind zu erlangen. Die Bandbreite der Möglichkeiten und Umstände ist nahezu grenzenlos. Wir nehmen eine Geisteshaltung ein, in der wir nach einer Verbesserung streben, dann nach einer weiteren ... und dann nach noch einer und so weiter – und dies kann endlos so weitergehen. Ein bewussteres Leben zu führen hat aber viel damit zu tun, die Gewohnheit, immer noch mehr zu wollen, abzulegen. Hier geht es tatsächlich um eine Art “Dekonditionierung”, darum, sich von einer beschränkten Geisteshaltung zu befreien und eine völlig

neue Sichtweise zu entwickeln, was Glück und Freude angeht – eine, die uns nicht so verletzlich macht hinsichtlich Erwartungen und Enttäuschungen und daraus mit Sicherheit resultierender Unzufriedenheit. Wir müssen lernen, uns von Habgier und Anhaftungen zu lösen, und wir müssen den Mut aufbringen, unsere bisherigen Konditionierungen hinter uns zu lassen.

Eine wichtige Frage, die wir uns selbst stellen könnten, ist: “Was brauche ich hier, in diesem Moment wirklich, um glücklich zu sein?” Die äußere Welt liefert uns viele Antworten auf diese Frage: “Du brauchst ein neues Auto und ein neues Haus und eine neue Beziehung und ...” Aber ist das wirklich so? “Woran mangelt es mir gerade? Muss sich irgendetwas ändern, damit ich glücklich sein kann? Was brauche ich wirklich?” Dies sind ganz grundlegende Fragen.

Wenn ich mich auf meinen Reisen durch südostasiatische Länder in Klöster oder ähnliche Refugien zurückziehe, brauche ich für den Aufenthalt an diesen Orten gewöhnlich kein Geld zu bezahlen, und die dort erhältlichen Speisen sind ebenfalls kostenlos, weil sie von bestimmten Gruppen oder Familien als selbstlose Gabe gespendet wurden. Ich bin sicher, dass all diese Menschen garantiert das Beste geben, was sie sich leisten können, doch die Spenden und Gaben fallen von Tag zu Tag sehr unterschiedlich aus, je

nach den Lebensumständen derer, die sie spenden. Manchmal ist es ein verschwenderisches, üppiges Fest, und alles ist im Übermaß vorhanden. Dann wiederum kann es sein, dass die Speisen ziemlich knapp sind, weil es zu jenem Zeitpunkt alles ist, was die Familie spenden kann.

Immer wieder ging ich für eine Mahlzeit in den Speiseraum und schaute in die Gesichter der Menschen, die etwas gespendet hatten, denn gewöhnlich kommen sie, um den Menschen zuzuschauen, denen sie die Speisen schenken. Und immer wieder sah ich die großzügigen Spender vor Freude strahlen, dass sie die Gelegenheit hatten, uns zu verköstigen, uns etwas anzubieten, das unserer Versorgung diene. Sie schienen so glücklich darüber zu sein, dass wir uns dank ihrer Gaben der Meditation, der Erforschung der Wahrheit und der Läuterung unserer Geister und Herzen widmen konnten. In jenem Moment, als echte Freude auf ihren Gesichtern zu sehen war, weil sie eine Gelegenheit zum Geben hatten, fragte ich mich selbst: "Was brauchst du hier und jetzt wirklich, um glücklich zu sein?" Und ich stellte fest, dass die eigentliche "Nahrung", die mich wirklich "sättigte", nicht so sehr die gespendeten Speisen, sondern vielmehr die Freude und Glücksgefühle dieser Menschen waren.

Der Dalai-Lama sagte einmal: "Wenn du schon selbstsüchtig bist, sei wenigstens weise selbstsüchtig." Mit

anderen Worten: Wenn wir einen gründlichen Blick auf unser Leben werfen, können wir feststellen, dass wir unglaublich viel Zeit mit der Suche nach Glück verbringen – nur leider an den falschen Orten und auf die falsche Weise. Wir sehnen uns nach Glück, und das ist auch eigentlich richtig so; alle Lebewesen wollen glücklich sein. Das Problem liegt jedoch nicht in unserem Verlangen oder Sehnen, sondern in unserer Unwissenheit. Nur allzu oft wissen wir nicht, wo wir Glück – und zwar wahres, echtes, anhaltendes Glück – finden können, und so mühen wir uns ab, wir leiden und fügen anderen Leid zu.

Wenn ich so durch alle Arten von Gefühlen und Erfahrungen auf meiner Reise durchs Leben – Freude, Vergnügen, Verwunderung, Kummer, Ärger, Bestürzung – hindurchgehe, stelle ich mir immer wieder diese Frage zu meiner Orientierung: “Was brauche ich hier und jetzt wirklich, um glücklich zu sein?” Und immer wieder gelange ich zu der Antwort, dass es nur so profunde und grundlegende Qualitäten wie Liebe, Verbundenheit, Güte und Achtsamkeit sind, die mich auf Dauer wirklich glücklich machen.

DAS METTÄ-SUTTA – DAS SUTTA VON DER GÜTE

*So soll der handeln, der das Heil erstrebt,
nachdem die stille Stätte er erkannt:
Er sei energisch, aufrecht, unbeirrt,
doch sanft und ansprechbar, hat Stolz verbannt.*

*Genügsam sei er, unschwer zu erhalten,
bescheiden, nicht betriebsam, und auch klug,
er zügelt seine Sinne und seinen Geist,
ist nicht anspruchsvoll, hat leicht genug.*

*Nicht gilt sein Trachten einem mind'ren Ziele,
das ihm von Weisen trüge Tadel ein:
Den Wesen allen werde Glück und Frieden,
sie alle mögen glücklich sein.*

*Was immer existiert an Lebewesen,
ob sie umherzieh'n mögen oder standfest,
flach ausgestreckt sind oder hochgestaltig,
klein oder mittel, schwächlich oder handfest,*

*vor Augen oder aber im Verborg'nen
hier in der Nähe oder fern daheim,
geboren oder erst noch im Entstehen:
Die Wesen alle mögen glücklich sein.*

*Er sollte niemals einen andern schmäh'n,
und niemanden, wo immer auch, verachten;
aus Ärger und aus Feindlichkeit soll man
sich gegenseitig nicht nach Unheil trachten.*

*Gleich einer Mutter, die das eig'ne Kind,
das einzige, beschützt mit ihrem Leben,
soll gegenüber allen Wesen er
den Geist von Schranken frei zu machen streben.*

*Zur ganzen Welt soll Güte er entfalten
und seinen Geist von Schranken ganz befrei'n,
nach oben, unten und in flacher Richtung,
nicht eingeengt, von Hass und Feindschaft rein.*

*Ob stehend, gehend, sitzend oder liegend:
Wie immer er der Schlawheit nicht verfällt,
soll diese Geisteshaltung er erzeugen:
Dies nennt man "Brahma-Weilung" in der Welt.*

*Indem er keiner falschen Ansicht huldigt,
die Silas pflegt, und wenn Erkenntnis sein,
hat er die Gier nach Lüsten überwunden:
Er geht in keinen Mutterschoß mehr ein.**

Der Buddha

* Quelle der deutschen Übersetzung siehe Quellennachweis, Seite 209