



Rezensionen



Anna Black
Achtsamkeit im Job
TRIAS Verlag 2018
144 Seiten
EUR 14,99

Um mit ihrem eigenen Berufsstress besser klarzukommen, fing Anna Black an, sich mit Achtsamkeitsmeditationen zu beschäftigen. Mit ihrem Buch ‚Achtsamkeit im Job‘ möchte sie darauf hinweisen, wie entscheidend es in der heutigen Arbeitswelt ist, mit Belastungen und Hektik zurechtzukommen. Denn für viele Menschen ist der Arbeitsplatz ein Ort mit sehr hohem Stresslevel. Mobiltelefon, E-Mails, Social Media ziehen die Aufmerksamkeit von einer Aufgabe ab. Und wer mit seinem Pensum nicht fertig wird, nimmt die Arbeit gedanklich mit nach Hause. Dort, wo Ruhe und Entspannung herrschen sollten, kreisen die Gedanken um Berufliches.

Um die Warnzeichen für Burn-out zu erkennen, hilft Achtsamkeit. Ob im Großraumbüro oder im Homeoffice – Anna Black zeigt mit kurzen, einfachen Übungen und Meditationsanleitungen, wie man sich das Leben angenehmer gestalten kann. Der Effekt: Mehr Konzentration, mehr Fokus, die Leistung verbessert sich und man bewahrt auch in Krisensituationen die Ruhe. Black nennt Tipps und Tricks, wie man Stress, Ängste und Sorgen im Job vom Privatleben trennt, und empfiehlt, eher mal einen Gang runterzuschalten und sich nicht vorzunehmen, alles auf einmal erledigen zu wollen.

Luna Mican



Leigh Brasington
Das Glück der Meditation –
Wegweiser in die Jhānas
Jhāna Verlag 2018
240 Seiten
EUR 18,00

Es gibt nur wenige buddhistische Lehrende, die sich intensiv mit den Jhānas – Vertiefungen – beschäftigen. Ayya Khema war die erste Lehrerin im Westen, die diese Methoden zum Erreichen der Jhānas lehrte. Der Autor dieses Buches ist Schüler und Nachfolger von Ayya Khema und unterrichtet seit vielen Jahren in den USA und in Europa. Für alle, die den Zugang und die Entfaltung der Vertiefungen suchen, können seine aus den Kursen entstandenen Anleitungen eine unglaublich wertvolle Anregung sein. Auf der Basis seiner Lehrerin aufbauend, bringt er auch wichtige neue Gedanken, Einsichten und Methoden. Man merkt in jeder Zeile, dass er aus eigener Erfahrung spricht. Gerade auf dem Gebiet dieser höheren Bewusstseinsstufen gibt es viele unterschiedliche Ansichten über ihren Stellenwert, etwa, ob man sie überhaupt braucht, wie man sie erlangt und wozu sie dienen. Leigh Brasington bringt sehr viel Klarheit in dieses oft kontrovers diskutierte Gebiet. Selbst die höchsten Stufen werden einfach, klar und überzeugend beschrieben. So ist dieses Buch sehr hilfreich für Meditierende, denn es gibt viele Anregungen, um die eigene Praxis zu überprüfen.

Paul Köppler



Eihei Dogen Zenji kommentiert von Evi Gemmon Ketterer
Den Wind fächeln – Ein westlicher, weiblicher Genjokoan
Tredition 2018
212 Seiten, EUR 9,99

Normalerweise hätte ich dieses Buch nie gelesen. Nun habe ich es gelesen und bin dankbar dafür, denn so sehr ich es nicht verstanden habe, so sehr habe ich es genossen. Viele werden etwas ganz anderes daraus herauslesen, als ich daraus herausgelesen habe. Evi Ketterers Buch fasziniert mich, obwohl Bücher wie dieses eigentlich nicht mein Ding sind. Ich kann mit heiligen Schriften wenig anfangen. Ich verstehe sie nicht. Ich habe immer Erfahrungen machen müssen, weil ich gar nicht anders konnte. Jetzt kommen Evi Ketterer und Dogen Zenji und drücken sie ganz anders aus. Jeder und jede erfährt die Essenz des Buddha unterschiedlich und wird so zum Buddhismus selbst, den er oder sie dann so ausdrückt, wie es der Erfahrung entspricht. Einen Weg, wie Evi Ketterer ihn im Zen gegangen ist, wäre ich nie gegangen. Dadurch habe ich helfende Sätze, die Evi Ketterer schreibt und die man auf monastischen Schulungswegen hören kann, etwa „Erwachen zerstört die Person nicht“, nie gehört. Weil niemand da war, habe ich naturgemäß geglaubt, ich werde zerstört, nämlich bei lebendigem Leibe verrückt. Man könnte das mit der Dualität und der Non-Dualität auch einfacher ausdrücken. Entweder ist alles gleich oder nicht gleich. Der eine hat's, der andere nicht. Aber wenn man es so ausdrückt, ist der ganze Spaß weg, und wer will das schon? Ist das jetzt wieder Dualität? Lesenswert für Zen-Liebhaber und solche, die es werden wollen.

Peter Riedl

Sex, Drugs, Enlightenment

Noble Secrets from an Orthodox Buddhist ex-Monk



Alex Walking
Sex, Drugs, Enlightenment –
Noble Secrets from an Orthodox Buddhist ex-Monk
Walking Publications LLC 2017
265 Seiten, EUR 13,63

Wer einmal die ganze Bandbreite heutiger buddhistischer Praxis ausloten möchte, dem sei die interessante Autobiografie von Alex Walking empfohlen. Walking, der Name ist ein Pseudonym, lebte eine Zeit lang als Thera-vada-Mönch in Thailand und Sri Lanka, bis er sich entschied, den Orden zu verlassen, um ganz in die Welt des ‚Roten Tantra‘ einzutauchen.

In aller Ausführlichkeit und spannend erzählt, schildert er seinen Weg von der stillen Versenkung ins Nirvana über Experimente mit psychedelischen Substanzen bis hin zur glühenden Leidenschaft tantrischer Erotik. Dazu gehörte für ihn auch eine Sterilisierung, um seiner Leidenschaft folgenlos nachgehen zu können. Neben der Schilderung seiner eigenen Erlebnisse richtet er sich als Autor vor allem an Frauen, gibt Empfehlungen, wie sie durch tantrische Sexrituale Samadhi, den Zustand der kompletten Versenkung, erfahren können. Seine Ratschläge sind auch in diesen Belangen detailreich: Immer wieder rekurriert er auf den weiblichen Orgasmus und die dabei entstehenden Körperflüssigkeiten.

Hans-Günter Wagner