

Liebe Leserinnen und Leser

Sprache ist ein zweischneidiges Schwert: Sie ist das wichtigste Instrument des Buddha und buddhistischer Lehrer, den Dharma-Weg aufzuzeigen. Sie ist Teil des Achtfachen Pfades, der zur Befreiung führt. Allein vier der Zehn Heilsamen Taten, welche die Grundlage der spirituellen Praxis sind, beziehen sich auf die Rede.

Aber Sprache ist oft auch eine große Quelle von Leiden. Worte, die uns spontan aus dem Mund schlüpfen, können Menschen herabwürdigen, verletzen, entmutigen, beunruhigen, in Angst versetzen oder ihnen einfach nur die Zeit rauben. Es ist erstaunlich, wie wenig Beachtung wir diesem wichtigen Bereich in unserem Leben schenken. Wir widmen daher dieses Heft dem Thema Sprache und Kommunikation und hoffen, einige Anregungen für den achtsamen Umgang mit Sprache zu geben.

Für S.H. den Dalai Lama ist die Rede „das wichtigste Werkzeug des Buddha.“ Denn der Buddha hilft den Schülern nicht durch Wundern, sondern indem er ihnen sagt, was anzunehmen und zu unterlassen ist, um alle Arten von Glück zu erlangen. Lesen Sie die erhellende Unterweisung des Dalai Lama zu dieser herausragenden Rolle der Rede im Buddhismus.

Geshe Thubten Ngawang wirbt in seiner Belehrung „Die vier Arten der schlechten Rede“ für einen achtsamen Umgang mit Sprache. Dieser setzt voraus, dass wir wissen, welche Fehler es gibt, denn ohne dieses Wissen kann sich keine Bewusstheit



darüber entwickeln. Allerdings, so Geshe Thubten Ngawang, geht es nicht darum, die vier Arten der schlechten Rede auswendig aufzusagen, sondern sie bewusst zu unterlassen und in jeder Situation parat zu haben.

Der Artikel „Von Herz zu Herz“ präsentiert Elemente der Gewaltfreien Kommunikation, die der Amerikaner Marshall Rosenberg entwickelt hat. Diese Methode, die weltweit auch in der Media-

tion und Konfliktlösung Anwendung findet, ist wunderbar geeignet, schwierige Situationen so umzuwandeln, dass Gewalt in Form von Anschuldigungen, Verurteilungen und Kritik vermieden wird und trotzdem ausgesprochen werden kann, was die Beteiligten bewegt. Auch im Tibetischen Zentrum haben sich einige mit der Gewaltfreien Kommunikation beschäftigt und ihre positive Wirkung erfahren.

Besonders ans Herz legen möchte ich Ihnen die Meditation. Oliver Petersen behandelt dieses Mal das für die spirituelle Praxis so wichtige Thema Vergebung. Einfühlsam und in der gebotenen Vorsicht leitet er dazu an, Frieden mit sich selbst und anderen zu finden. Wer diese Meditation regelmäßig übt, wird – über alle Schwierigkeiten hinweg – die heilende Kraft von metta, der liebevollen Zuneigung spüren und weiter entfalten können.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen friedliche Feiertage und viel Glück im neuen Jahr.

B. Skatman