



Liebe Leserinnen,  
Liebe Leser,

die Achtsamkeitspraxis ist in der Mitte der Gesellschaft angekommen. Das zeigt auch das überwältigend große Interesse am Kongress Achtsamkeit, den das Tibetische Zentrum in Kooperation mit der Universität Hamburg vom 18. bis 21. August 2011 organisiert. Innerhalb von nur zwei Wochen waren fast alle Karten ausverkauft. Berichte über den Kongress bringen wir im nächsten Heft.

Achtsamkeit ist die am besten wissenschaftlich erforschte Meditationsform. Sie dient als Anti-Stress-Methode, zur Linderung von Depressionen und zur psychischen Unterstützung bei Krebs und anderen Krankheiten. Seit kurzer Zeit wird sie auch im Bereich Erziehung getestet. Auf all diesen Gebieten geht es um eine Achtsamkeit ohne religiös-buddhistischen Überbau.

Wir gehen in diesem Heft zurück zu den Quellen, denn aus buddhistischer Sicht ist die Achtsamkeit eine zentrale Übung, um vollkommene Leidfreiheit zu erreichen. Der Buddha nannte im Satipatthāna-Sūtra die Achtsamkeit den „direkten Weg zur Läuterung der Wesen, zur Überwindung von Kummer und Wehklage, zum Beenden von Leiden, zur Verwirklichung von Nirvāṇa.“ (Mittlere Sammlung 10)

Oliver Petersen hat eigens für diese Zeitschrift ein vierwöchiges Trainingsprogramm zur Achtsamkeit entwickelt. Wir laden Sie ein, einen Monat lang diese buddhistische Form der Achtsamkeit zu üben: auf den Atem, den Körper, die Empfindungen sowie die Gedanken und Emotionen. Für jedes dieser Objekte haben Sie eine Woche Zeit und üben sowohl in der Meditation als auch im Alltag. Ausführliche Anleitungen dazu finden Sie im Sonderdruck in der Heftmitte.

Weiter beschäftigt uns in dieser Ausgabe das Thema Wirtschaft. In den letzten Jahren ist viel geschrieben worden über den Kapitalismus, über die Gier der Manager und die Machenschaften, die die Welt in die Finanzkrise gestürzt haben. Wir fragen in diesem Heft: Was können wir als Einzelne tun, um das System zu heilen?

Ein bemerkenswertes Beispiel für einen neuen Ansatz im Geschäftsleben bietet die Unternehmerin Beate Ludwig. In der Krise ihres Unternehmens griff sie nicht zu den üblichen Lösungen – Sparen, Mitarbeiter entlassen –, sondern setzte ganz auf den Dharma. Die Geistesschulung verhalf ihr dazu, ihren eigenen Anteil an der Misere zu sehen und nach neuen Mitteln zu suchen. Sie entwickelte einen Ethik-Kodex für ihr Unternehmen, praktizierte Freigebigkeit, Fairness und Mitgefühl. Lesen Sie den Bericht über ihre Erfahrungen ab Seite 10.

„Wir müssen die Geldlogik entlarven,“ fordert Karl-Heinz Brodbeck, Buddhist und Professor für Volkswirtschaftslehre. Das System, in das wir hineingeboren werden, wird beherrscht vom Geld. Zwar kann sich ein Einzelner durch Reflektion und Meditation entziehen. Doch damit, so Brodbeck, ändere sich aber nicht das System als Ganzes – die alten Denkmuster blieben intakt. Diese ließen sich nur verändern, indem die nicht-monetären Beziehungen, die Gemeinschaftsaufgaben, gestärkt werden. Lesen Sie seine Anregungen dazu ab Seite 14.

Einen schönen Sommer wünscht Ihnen

Birgit Skatmann