

Heiter und gelassen in einer ruhelosen Welt?

Von Tsoknyi Rinpoche und Ayshen Delemen

Auszüge aus Buchbesprechungen

Die Entdeckung der Innenwelt (*Ursache und Wirkung* 03/2018)

Klimawandel, Migration, Finanzkrisen, Terror, Globalisierung, dazu die wachsende Beschleunigung des persönlichen Lebens — zweifellos leben wir in einer ruhelosen Welt. Ob und wie wir dabei heiter und gelassen bleiben können ist das Thema dieses Buches.

...

Der Text führt den Leser in ein großes Abenteuer: in die Entdeckung der eigenen Innenwelt und den bewussten Umgang mit ihren Herausforderungen. Im Buch finden sich dazu viele einfache Übungen. Es geht ausdrücklich nicht nur um theoretisches Verstehen, sondern um praktisches Nachvollziehen, um Erfahrung, statt um bloßes Wissen.

...

Das Buch ist eine Bereicherung für Menschen, die sich für ihre Innenwelt interessieren.

Glasklare Innenwelt (*Moment by Moment* 4/2018)

Man hat ein Buch in Händen, das es versteht, tiefe buddhistische Einsichten in einer Art darzulegen, die sich ganz einem westlichen Publikum und dessen Alltag zuwendet.

...

Mit einer genaueren Untersuchungen der Funktionsweisen des menschlichen Geistes führen die einzelnen Kapitel auf einem sanften Weg zur inneren Essenz und zeigen, wie sich in jedem Moment eine Verbindung zur jedem Menschen innewohnenden Liebe herstellen lässt.

...

Dieses Buch ist nicht nur Wegweiser, sondern eine Aufforderung zur Praxis und ein echter Begleiter in eine dem Titel entsprechende heitere Gelassenheit.

"Wir sind Forscher am eigenen Geist", (*Buddhismus aktuell* 4 /2018)

schreibt Tsoknyi Rinpoche. Während ich das Buch las, fielen mir gleich mehrere Bekannte ein, denen ich es schenken würde. Keine von ihnen ist Buddhist und damit ist schon etwas über den Inhalt gesagt. Tsoknyi Rinpoche... erklärt die komplexe Systematik des Vajrayana gerade für Uneingeweihte gut verständlich. Darüber hinaus zeigt er, wie seine Lehre zur Bewältigung von Problemen beitragen kann, mit denen sich sehr viele Menschen plagen: Leistungsdruck, Materialismus, Einsamkeit und ständiges Zweifeln zwischen Hybris und Selbstzweifeln.

...

Von Anfang an wird deutlich, dass es hier nicht um ein rein mentales Verständnis geht, sondern um einen Weg, der mit Ausdauer und Beharrlichkeit gegangen werden muss, wenn echte Veränderung stattfinden soll.

Praxisbuch für mehr Gelassenheit (*Tibet und Buddhismus* April 2019)

...de facto habe ich hier eine bisher auf dem Markt wohl einzigartige Darstellung gefunden, wie man die verschiedenen Aspekte des Geistes und der Emotionen so einteilen kann, dass Vieles deutlicher wird, was in traditionelleren Darstellungen implizit enthalten ist.

...

Hier finden wir, eingebettet in fundierte Theorie, praktische Übungen, die uns Schritt für Schritt klarmachen, wie Aspekte des Geistes erst getrennt und dann in ihrem Zusammenspiel funktionieren.

...

Es ist eines der seltenen Buddhismus-Bücher, bei denen anhand lediglich der Lektüre bereits eine selbstständige regelmäßige Praxis empfohlen werden kann. Dabei beziehen sich die möglichen Fortschritte auf die relative Ebene, die Tiefgründigeres dann erst ermöglichen.