

Das Leben so lieben, wie es ist

In einer Welt voll Hektik und Anspannung, einer Welt, in der uns berufliche und private Anforderungen an die Grenzen unserer Belastbarkeit bringen, wünschen wir uns oft nichts sehnlicher als einen Ort der Zuflucht, einen Ort des Friedens, der Freiheit und Verbundenheit mit uns und unserem wahren Ich. Es sollte ein Ort sein, der von allen äußeren Dingen frei und unabhängig ist, von Situationen, Personen, ja sogar von Stimmungen und Emotionen. Aber gibt es einen solchen Ort?

Manche Menschen, die dem enormen Druck von außen entkommen möchten, setzen auf die unterschiedlichsten Heilversprechen, andere versuchen einen Ausstieg aus der realen Welt, indem sie alles hinter sich lassen, was ihnen bisher wichtig und vertraut war, andere suchen Hilfe bei einem Therapeuten oder Seelsorger. Gemeinsam ist allen die Sehnsucht, mit dem umgehen zu können, was auf sie zukommt. Sie möchten dem Leben vertrauen können, und sie möchten aus der Fülle dessen leben, was sie sind.

Ein unmittelbarer und lebendiger Weg auf dieser Suche nach dem Ort der Zuflucht und der Fülle sind die spirituellen Lehren und buddhistischen Meditationen. Einen sehr intensiven und wunderbar heilsamen Weg hat die klinische Psychologin und Therapeutin **Tara Brach** mit ihrem Buch

»Nach Hause kommen zu sich selbst« beschrieben, das im Koha-Verlag erschienen ist. Sie zeigt darin, wie sich Meditation und Heilung miteinander verbinden lassen.

Ringens mit dem Leben an sich

In der buddhistischen Tradition gibt es den Begriff *Dukkha*, der den emotionalen Schmerz in unserem Leben bezeichnet. *Dukkha* umfasst all unsere Erfahrungen von Stress, Unzufriedenheit, Angst, Kummer, Sorgen, Frustration und allgemeine Lebensunlust. Eigentlich bezeichnet das Wort ja einen Karren mit gebrochenem Rad. »Wenn wir leiden, sind wir im Ungleichgewicht und holpern beschwerlich über den Weg unseres Lebens. Wir fühlen uns zerschlagen oder ›daneben‹, fern von jeglichem Gefühl der Zugehörig-

keit«, schreibt **Tara Brach** in ihrem Buch. Häufig zeige sich das dann in einer untergründigen Rastlosigkeit und Unzufriedenheit. Sehe man jedoch genauer hin, entdecke man unter der Oberfläche »all unserer Beschwerden und Kümernisse ein Grundempfinden der Einsamkeit und Unsicherheit, als sei etwas in unserem Leben verkehrt«, so **Tara Brach**. Gerade wenn wir große psychische Schmerzen und Verluste durchleben müssen, wenn Umwälzungen auf uns zukommen, wenn wir den Arbeitsplatz verlieren, wenn wir uns existenzielle Sorgen machen oder wenn uns Freunde fremd werden, wenn wir uns mit unserem Alter abmühen und wir uns zunehmend mit dem Schmerz des Ringens mit dem Leben an sich verstricken, dann zeigt uns die buddhistische Weisheitstradition einen Weg der Geborgenheit und Zuflucht.

Im Körper zu Hause sein

Nach **Tara Brach** finden wir dann wahre Zuflucht, wenn wir jenseits unserer Geschäftigkeit den stillen Raum des Gewahrseins erkennen: »Wir finden Zuflucht, wann immer wir zartfühlend und mit Liebe unser Herz öffnen. Wir finden Zuflucht, wann immer wir uns mit der Klarheit und Intelligenz verbinden, die unserer wahren Natur zu

Das große Geschenk eines spirituellen Pfades liegt in dem wachsenden Vertrauen, einen Weg zu wahrer Zuflucht finden zu können. Wir erkennen, dass wir genau dort beginnen können, wo wir sind, inmitten unseres eigenen Lebens, und unter allen Umständen Frieden erfahren können. Selbst in jenen Augenblicken, in denen wir meinen, den Boden unter den Füßen zu verlieren. Wir können uns darauf verlassen, den Weg nach Hause zu finden. Dies ist möglich, weil wir mit der zeitlosen Liebe und Bewusstheit in Berührung gekommen sind, die unserem Sein zu eigen sind.

Tara Brach

eigen sind.« »Nach Hause kommen zu sich selbst« enthält Geschichten von Menschen, die inmitten von Krisen und Verwirrung Präsenz erleben. Es erzählt von großen Herausforderungen, mit denen die Autorin in den letzten Jahrzehnten konfrontiert war. Damit kann der Leser eine Verbindung zu seiner eigenen Geschichte herstellen. Und aus dieser Erfahrung kann er die Kräfte erforschen, die ihn davon abhalten, präsent zu sein und ihn dazu verleiten, falschen Zufluchten zu vertrauen.

Die Meditationen des Buches helfen dabei, das größte Geschenk des buddhistischen Wegs zu erfahren, nämlich grundlos glücklich zu sein und das Leben zu lieben, wie es ist. Wie schwierig auch immer die Situation sein mag, der Weg der Zuflucht in eine heilsame und befriedigende Präsenz steht immer offen.

Daniel Dietl

BUCHTIPP:



TARA BRACH
**Nach Hause kommen
zu sich selbst**

Im erwachten Herzen Zuflucht
und Geborgenheit finden

Koha-Verlag
416 Seiten, Hardcover
17,95 €
978-3-86728-240-6



Tara Brach, promovierte Psychologin und Psychotherapeutin, ist eine der führenden westlichen Lehrerinnen in buddhistischer Meditation, emotionaler Heilung und spirituellem Erwachen. Ihr Buch »Mit dem Herzen eines Buddha: Heilende Wege zu Selbstakzeptanz und Lebensfreude« wurde mit dem »Books for a Better Life Award« ausgezeichnet. Sie lebt mit Mann, Sohn, Mutter und zwei Hunden in Great Falls, Virginia.