

anderen Menschen nicht annehmen

12. »Wir müssen reden«

Schwierige Gespräche bewältigen

13. Mit Social-Media-Kritik umgehen

*Vom gewohnheitsmäßigen zum
bewussten Vorgehen*

14. Schuldgefühle wegen eigener Privilegien
abbauen

ÜBUNGEN

Urteilsvermögen entwickeln

Liebende Güte für all deine inneren Kinder

Zum Schluss

Dank

Anmerkungen

Über den Autor

EINLEITUNG: IN EINER BRENNENDEN WELT AUFWACHEN

»» *Wenn du fällst ... stürz dich
hinab.«*

Joseph Campbell

SAMSARA DAVANALA NADA LIDA LOKAH. »In dieser Welt gefangen zu sein ist, als würde man in einem Waldbrand schlafen.« Das waren während meines kurzen Ausflugs in das vedische Mönchtum allmorgendlich die ersten

Worte, die mir von den Lippen kamen. Um vier Uhr morgens versammelten wir uns, erfrischt nach einer kalten Dusche, im Tempelraum, um die *Mangal Aarathi* (Skt. »glückverheißende Zeremonie«) zu singen. Bemerkenswerterweise beginnt dieses feierliche, andächtige Ritual mit einem sehr düsteren Eingeständnis: Die Waldbrände der Krisen (seien sie persönlich oder global) sind nicht nur ein ureigener Teil des Lebens, sondern sind so zur Normalität geworden, dass wir darin einschlafen können. Allerdings ist es nur eine Frage der Zeit, bis ein glühender Funke auf unserem Kopfkissen landet.

Dennoch ist die *Mangal-Aarathi-Zeremonie* bei Weitem kein Manifest des Zynismus. Die oben zitierte Strophe soll ein Gefühl der Dringlichkeit hervorrufen, das befreiend wirkt. In ihm schwingt die Bedeutung mit: »Angesichts dessen dürfen wir uns nicht auf

unseren Lorbeeren ausruhen. Wir müssen aufstehen. Wir müssen den Weg nach Hause finden. Wir müssen dafür sorgen, dass niemand auf der Strecke bleibt. Wir dürfen das nicht auf morgen verschieben.« Es ist ein Aufruf, uns dem Leben zu stellen, so wie es jetzt ist; ein notwendiger Tritt in den Allerwertesten, der eine verschlafene Menschheit aufrüttelt. Er weist uns auf eine geheime Wahrheit der alten Yogis und Meditierenden hin: dass die Schwierigkeiten und Katastrophen des Lebens zu einem endlosen Quell der Inspiration werden können, wenn wir wissen, wie wir ihnen begegnen können. Schon die damaligen »Oldschooler« wussten, dass es ein Tor zur Freiheit gibt, das sich öffnet, wenn wir uns unserer Bedrängnis und ihren Ursachen zuwenden, statt sie nicht sehen zu wollen. Ebenso wussten sie, dass dies keine religiöse oder an eine bestimmte Konfession gebundene