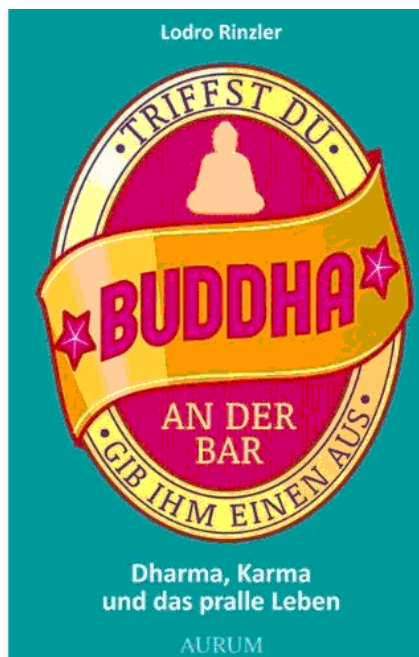


PRESSEMITTEILUNG

Lodro Rinzler Triffst Du Buddha an der Bar, gib ihm einen aus Dharma, Karma und das pralle Leben



- Erfrischend andere Einführung in den Buddhismus
- Von der Generation Internet zur Generation Entschleunigung - Lodro Rinzler (29) plädiert für die Muße, die Magie des Alltags wahrzunehmen
- Wie Meditation die eigene Güte freilegt und uns damit in die Lage versetzt, einen positiven Wandel auf der Welt zu bewirken

Mit Buddha in ein pralles Leben

Der Wecker klingelt. Ein weiterer Tag, an dem wir auf unseren Nägeln herumkauen, Bier trinken, Sex haben, online shoppen oder ins Fitnessstudio gehen - eigentlich ein entspanntes Programm, wäre da nicht am Ende des Tages das nagende Gefühl, wieder einmal eine Menge Dinge nicht geschafft zu haben. Mit seinem nun auch auf Deutsch erscheinenden Buch **Triffst Du Buddha in der Bar, gib ihm einen aus** tritt der Amerikaner Lodro Rinzler den Beweis an, wie hilfreich buddhistische Lehren dabei sein können, diesem Hamsterrad ein für alle Mal Lebewohl zu sagen: Meditation legt einen moralischen Kompass und die Erhabenheit unseres Herzens frei. Beste Voraussetzungen für ein bis in den letzten Winkel voll ausgekostetes Leben.

Wir hoffen, unsere Arbeit gut zu machen, fürchten aber, unseren Chef zu verärgern. Wir hoffen, zum Strand gehen zu können, befürchten aber Regen. Hoffnung und Furcht können ein Erlebnis manchmal schon dadurch ruinieren, dass wir ungeheuer viel Zeit damit verbracht haben, uns den Kopf darüber zu zerbrechen, was denn wohl alles passieren könnte. „Es ist nicht unbedingt unsere Welt, die problematisch ist. Es ist unsere Sichtweise“, sagt Lodo Rinzler. Entsprechend praktisch ist seine Definition der geheimisumwitterten Erleuchtung:

Wer mithilfe der Meditation lernt, Dinge wahrzunehmen, bevor der Geist sie mit Hoffnungen und Ängsten einfärbt, ist auf einer heißen Fährte. Denn mit dieser neu gewonnenen Freiheit lockern sich erstarrte Vorstellungen davon, wie die Dinge sein sollten - und die Welt verwandelt sich auf magische Weise in ein fruchtbares Feld voller Möglichkeiten.

Das klingt verlockend. Aber ein Leben in Saus und Braus gegen das Meditationskissen eintauschen? Genau hier liegt der Reiz von Rinzlers Einführung in den Shambhala-Buddhismus: Ob im Job, im Umgang mit schwierigen Personen, beim ersten Date, der Art zu reisen, der Wohnungseinrichtung, beim Umgang mit Geld oder an einem Samstagabend im Club - Rinzler beschreibt einleuchtend, wie die ganz gewöhnlichen Momente durch spirituelle Praxis in einem neuen, ungeahnt farbenfrohen Licht erscheinen. Eine so verstandene Meditation führt nicht in die Askese, sie führt in die Mitte eines Lebens, auf das wir uns mehr und mehr einlassen können.

Humorvoll geleitet Rinzler durch die verschiedenen Etappen der Meditationspraxis, von der anfänglichen Frustration in dem „Wo kommen bloß all diese Gedanken her?“-Stadium über die „Dieses Zeug bringt mir ja tatsächlich was“-Phase hin zur „Meditation ist wie Crack“-Stufe.

Hier erschließt sich ein Zugang zur grundlegenden Güte, die dem buddhistischen Verständnis zufolge allem innewohnt.

Der Tiger, der Schneelöwe, der Garuda und der Drache - wer mit Rinzler die Natur dieser vier Tiere aus der tibetischen Mythologie erkundet, lernt weitere Eigenschaften und Tugenden kennen, die die Meditation früher oder später in einem freilegt. Und durchdringt sanftmütig, wachsam, furchtlos Schicht um Schicht, bis er gleichsam zur Mitte eines bunten Mandalas gelangt, zur eigenen Kernmotivation. „All unsere Handlungen können von dieser einen Motivation beseelt sein. Dann führen wir ein Leben, auf das wir stolz sein können, ein Leben, das auf alle, denen wir begegnen, eine positive Wirkung hat“, so Rinzler.

Wir lernen, unsere Güte mühelos fließen zu lassen. Das Leben ist kein Kampf mehr, sondern eine reichhaltige, kraftvolle Chance, Schönheit zum Ausdruck zu bringen und damit positiven Wandel auf der Welt zu bewirken.

Lodro Rinzler
Triffst Du Buddha an der Bar, gib ihm einen aus. Dharma, Karma und das pralle Leben
280 Seiten, Broschur
€ (D) 18,95
ISBN 978-3-89901-638-3
Auch als E-Book & Hörbuch erhältlich

AURUM

„Den Misständen auf der Welt mit Freude trotzen“

Herr Rinzler, warum ist die Bar ein guter Ort, um Buddha zu begegnen?

Nun, viele Menschen gehen davon aus, dass Buddhisten weder trinken noch Sex haben sollten. Aber Buddhismus ist nicht irgendeine Superreligion, die puritanischer wäre als andere religiöse Traditionen. Es gibt, genau wie in anderen spirituellen Traditionen, ein paar Buddhisten, die sich für ein Leben in Abstinenz entscheiden, und welche, die das nicht tun. Tatsächlich sind sogar eine Menge Leute, die Buddhismus praktizieren, großartige Trinker und Liebhaber.

Aber der Buddhismus stellt uns Menschen doch keinen Freifahrtschein für wilde Gelage aus?

Ein wenig Kleingedrucktes gibt es schon. Im Buddhismus gilt, dass wir mit den Absichten hinter unseren Handlungen vertraut sein und abwägen sollten, ob das, was wir tun, wohl positive oder negative Auswirkungen auf die Leute um uns herum haben wird. Solange du in Kontakt mit deiner angeborenen Güte bist und sie anderen gegenüber zum Ausdruck bringst, kannst du also sehr wohl tanzen oder trinken gehen. Aber du wirst diese Beschäftigungen so in Angriff nehmen, dass sie zum Wohle deiner Umwelt beitragen. Und du wirst erkennen, ob es sich bei diesen Vergnügungen um den Versuch handelt, Veränderungen Einhalt zu gebieten, indem wir

Make-up auflegen und uns in einem selbst errichteten Palast verkriechen. Wie hoch wir unsere Sicherheitstürme auch bauen mögen, sie sind dennoch der Vergänglichkeit unterworfen. Sich davor verstecken zu wollen, ist ein unhaltbarer Lösungsansatz.

Wirbelt das Verlassen der Sicherheitstürme nicht mein gesamtes Leben durcheinander?

Wenn du in unserer modernen Gesellschaft auf authentische Weise lebst, fällst du wahrscheinlich auf wie ein bunter Hund, das ist richtig. Angesichts der ungeheuren Anzahl von Menschen, die sich ausschließlich um ihre eigenen Belange kümmern, fällt den Leuten deine Energie auf, wenn du das genaue Gegenteil davon tust. Sie haben vielleicht nicht unbedingt gesehen, wie du der Gruppe alter Damen beim Betreten des Geschäfts die Tür aufgehalten hast, aber diese Tat hinterlässt einen sanften Hauch von Zuversicht und Güte auf deinem Wesen. Und dieser Hauch von Vertrauen auf deine Güte ist stärker als jedes Aftershave oder Parfüm, das du auflegen könntest. Es ist l'odeur de sagesse, der Duft der Weisheit. Gewöhnliche Nasen riechen ihn nicht, doch jeder, der die Welt mit offenem Geist aufnimmt, kann ihn wahrnehmen.

Das klingt interessant.

Meditation ist ihrem Buch zufolge die Basis, um in den Genuss dieses Parfüms zu kommen. Was kann ich mir darunter vorstellen?

Meditation ist ein einfaches Werkzeug zur Selbstreflexion, das allerdings eine enorme Kraft besitzt. Meditation bietet dir zwar kein Allheilmittel, um dein Leben umzukrempeln, doch sie hat definitiv die Macht, deinen Geist und dein Herz zu wandeln und sie weiter auszudehnen, damit sie auch den Hindernissen einen Platz bieten können, denen du täglich gegenüberstehst. Je mehr dein Geist und dein Herz in der Lage sind, sich auszudehnen, desto größer wird deine Fähigkeit, dich mit deiner Welt zu befassen, ohne dein Leben als ein Schlachtfeld zu empfinden.

Wie lange dauert es in der Regel, bis ein Schlachtfeld sich lichtet?

Wir können nicht erwarten, dass Meditation unser Leben über Nacht verändert. Wenn du deinen Körper in Form bringen willst, erwartest du ja auch keine drastischen Veränderungen nach ein paar Tagen laufen oder einem langen Wochenende im Fitnessstudio. Stattdessen gehst du es in kleinen Schritten an, gewöhnst dich erst einmal an die Gewichte und Geräte und baust deine Kraft Trainingseinheit für Trainingseinheit über einen längeren Zeitraum hinweg auf. Sitzung für Sitzung

AURUM

bauen wir allmählich die geistige Flexibilität und Offenheit auf, die unseren Geist ertüchtigt und stark macht. Zunächst müssen wir damit anfangen, unseren Geist regelmäßig in kurzen Sitzungen zu üben, um dadurch den inneren Halt aufzubauen, der sich schließlich auch auf den Rest unseres Lebens auswirkt.

Wie genau äußert sich die Wirkung der Meditation?

Der schrittweise Prozess der Gewöhnung daran, während der Meditationspraxis immer wieder zum Atem zurückzukehren, erzeugt allmählich einen gewissen geistigen Raum, die sich im Laufe der Zeit ganz selbstverständlich auch in unserem Alltag manifestiert, ohne dass wir irgendetwas dafür „tun“ müssten. In unserer Meditationspraxis lernen wir, unsere Gedanken wahrzunehmen, ohne uns nach ihnen zu richten. In einer Welt, wo eine einzige wütende E-Mail oder ein Druck auf die „Löschen“-Taste auf dem Handy eine ganze Beziehung beenden kann, ist das unglaublich nützlich.

Ändert sich dadurch auch unser Blick auf die Welt?

Wenn du das Tempo drosselst und in deiner Welt gegenwärtig bist, öffnest du dich für das Leiden, das dich umgibt. Deine tiefsten Gefühle können von den einfachsten Dingen gerührt werden: einem Welpen, der darauf wartet, adoptiert zu werden, oder einer schönen Blume, die gerade erblüht.

Früher bist du vielleicht einfach an solchen Dingen vorbeigegangen, doch nun bist du offen und zugänglich für deine Welt. Du lernst, dich auf die natürliche Ordnung der Dinge einzustimmen. Wenn du das Prinzip, dein Bewusstsein zu öffnen, auf deine alltäglichen Handlungen ausweitest, kannst du die Welt klar sehen. Du benutzt deinen wissbegierigen Geist, um zu entdecken, wie die Dinge wirklich sind. Du öffnest dein Herz, um die ganze Welt darin aufzunehmen, sowohl das Gute als auch das Schlechte. Du fühlst einen dir innewohnenden Reichtum und eine gewisse Zartheit.

Aber bin ich in diesem Zustand nicht dem Leid auf der Welt schutzlos ausgeliefert?

Wir können uns verschließen und uns eine harte Schale zulegen, wenn man uns mit den Missständen auf der Welt konfrontiert. Wir können andere kritisieren und über die Nachrichten den Kopf schütteln. Alternativ können wir aber auch inmitten dieser unglaublichen Widrigkeiten ein Gefühl der Freude hervorbringen. Das scheint ein ziemlich krasser Gegensatz zu allem zu sein, was uns beigebracht wurde. Lange Zeit haben wir geglaubt, wir würden im Leben Erfolg haben, wenn wir unser Herz abschirmen und ausschließlich daran denken, uns selbst zu schützen. Doch diese Vorgehensweise hat bloß zu Traurigkeit und Frust geführt.

Wenn wir ständig versuchen, uns zu schützen, immer darum bemüht sind, Verlegenheiten, Herausforderungen und Chaos aus dem Weg zu gehen, landen wir am Ende im Gefängnis unserer eigenen Verteidigungsmechanismen. Es kann zwar nichts eindringen, das uns bedrohen könnte, aber andererseits können wir auch nichts fühlen. Eine Bereitschaft zur Verletzlichkeit zu entwickeln, ist hingegen nichts anderes als eine Bereitschaft zur Lebendigkeit zu entwickeln.

Gibt es denn auch eine Meditation, die ich an einer vielbefahrenen Kreuzung praktizieren kann?

Du kannst einfach ein paar Sekunden lang innehalten, durchatmen und deine Sinne für jegliche Magie offen halten, die sich dir darbieten möchte. Diese kann zum Beispiel in einem angenehmen Ohrwurm bestehen, der im Radio eines vorbeifahrenden Taxis läuft, oder im Anblick eines Hundes, der im Fenster einer Wohnung, an der du vorbeigehst, auf Aufmerksamkeit wartet. Wenn du dir die Welt dermaßen offen anschaust, wird sie dich niemals enttäuschen; sie gewährt dir immer eine Gelegenheit, ihren Glanz wahrzunehmen. Diese Form von Magie ist völlig normal und umgibt uns die ganze Zeit über.

AURUM

ÜBER DEN AUTOREN



Wäre Lodro Rinzler, 29, nicht Autor und buddhistischer Lehrer der Shambala Tradition geworden, würde er heute Comics schreiben. Er unterrichtet Meditation und Buddhismus an Colleges und in Meditationszentren und wurde zum Executive Director des Bostoner Shambala Center berufen. Sein Blog in der Huffington Post, What would Sid do, hat Kultstatus. Rinzler lebt in New York City mit seiner Partnerin Victoria, Hund Tillie und Kater Justin Bieber.

www.lodrorinzler.com

ÜBER DEN VERLAG

Wie das Gold der Alchemisten, das dem Verlag seinen Namen gegeben hat, steht das AURUM-Programm der J.Kamphausen Mediengruppe* für bleibende Werte und Veränderung gleichermaßen. Die Schätze der verschiedenen Weisheitstraditionen neu zu interpretieren und dem heutigen Leser in frischer und undogmatischer Art zugänglich zu machen, liegt dem Verlag besonders am Herzen.

Die Bücher in AURUM werden aus vielen tradierten Quellen - der christlichen Mystik, dem Buddhismus, alten fernöstlichen wie westlichen Lehren - gespeist und stehen hier gleichberechtigt nebeneinander. Sie möchten Inspiration für die ganz persönliche Suche, den ganz persönlichen Weg sein. Ausgehend von einer Einheit von Körper und Geist findet der interessierte Leser in AURUM neben den spirituellen Büchern auch eine Reihe von Titeln zur ganzheitlichen Gesundheit, die ihn sowohl mit chinesischer Medizin als auch mit dem indischen Ayurveda, dem Yoga und alternativen europäischen Entwicklungen wie der „Methode Dorn“ bekannt machen. 2010 startete AURUM die Reihe „Junger Buddhismus“: Provokativ, humorvoll und respektlos machen die Titel buddhistisches Wissen mit einer zeitgemäßen Sprache zugänglich - ohne erhobenen Zeigefinger.

* Die J. Kamphausen Mediengruppe mit den Verlagen J.Kamphausen, Aurum, Theseus, Lüchow und LebensBaum sowie der Tao Cinemathek wurde 1983 in Bielefeld gegründet und beschäftigt heute 20 feste und freie Mitarbeiter. Das Lieferprogramm umfasst mehr als 700 Titel aus den Themenbereichen Spiritualität, ganzheitliche Gesundheit und Wirtschaft. Einzelne Titel erreichen Auflagen von bis zu 450.000 Exemplaren.

PRESSEKONTAKT

Maren Brand
Marketing &
Öffentlichkeitsarbeit
J.Kamphausen | Mediengruppe
Goldbach 2
33602 Bielefeld
Fon +49 (0)521 56052 232
Fax +49 (0)521 5605229
maren.brand@j-kamphausen.de

Weitere Pressemitteilungen und Infos finden Sie im Pressebereich unter:
www.weltinnenraum.de

Auf Wunsch stellen wir Ihnen gerne druckfähiges Bildmaterial für Ihre Berichterstattung zur Verfügung. Abdruck honorarfrei, Beleg erbeten.