

## **Einige Stimmen zur amerikanischen Ausgabe in deutscher Übersetzung**

„Eine zugängliche und zugleich enzyklopädische Quelle, die geschickt die Weisheitslehren aus mehreren klassischen buddhistischen Linien beschreibt und darstellt. Sie zeigt, wie diese Lehren die moderne Achtsamkeitsbewegung sowie das Entwickeln verkörperter Wachheit und Mitgefühl im heutigen Mainstream bereichern können. Dieses klare, schön strukturierte und gut belegte Buch ist von großem Wert – sowohl für Praktizierende als auch für Wissenschaftler, da die eigene Praxis und das Verständnis des Dharma in einen umfassenderen historischen wie auch zeitgenössischen Kontext gestellt werden, gerade in dieser entscheidenden Zeit.“

**Jon Kabat-Zinn**, PhD, Begründer von Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), Autor von *Meditation ist nicht, was Sie denken* und *Achtsamkeit für alle*

„Wie der Titel von Martina Draszcyks Buch bereits sagt, war Achtsamkeit Buddhas Geschenk an die Welt und ich würde sagen, ihr Buch ist ebenso ein wunderbares Geschenk an die heutige Zeit. Es bietet einen längst überfälligen und dringend benötigten Überblick über klassische buddhistische Quellen sowohl aus der Theravāda- als auch der Mahāyāna-Tradition. Sie zeigt, was Achtsamkeit im ursprünglichen Kontext bedeutete und wie sie sich im Laufe der Zeit weiterentwickelt hat. Es ist wenig überraschend, dass viele Aspekte des ursprünglichen Kontexts und Trainings der Achtsamkeit in modernen Ansätzen, insbesondere in ihren kommerzialisierten Formen, weggelassen oder stark verändert wurden. Was jedoch oft zu wenig betont wird – und was Draszczyk treffend hervorhebt – ist, dass sich nicht nur die Methoden, sondern auch die Wirkungen moderner Achtsamkeitsansätze häufig erheblich von den buddhistischen Praktiken unterscheiden. Das soll nicht bedeuten, dass „säkulare“ Achtsamkeit in ihren vielen Varianten keinen Nutzen haben kann, doch scheint es entscheidend zu sein, die ursprünglichen Quellen zugänglich zu machen sowie die Unterschiede zwischen den Merkmalen, Anwendungen und Wirkungen der buddhistischen Achtsamkeit und jenen der modernen Ansätze klar herauszustellen. Draszczyk hat hervorragende Arbeit geleistet, uns auf diesem Weg eine klare Orientierung zu bieten.“

**Karl Brunnhölzl**, MD, Autor von *Das Herzinfarkt Sutra* und Übersetzer von *Luminous Heart*

„Achtsamkeitsmeditation hat in den letzten Jahrzehnten große Popularität als Allheilmittel für nahezu alle menschlichen Leiden erlangt. Martina Draszcyks *Achtsamkeit – Buddhas Geschenk an die Welt* ist eines der wenigen Bücher, das diese Praxis im Kontext der vormodernen asiatischen buddhistischen Geschichte und Kultur verortet – und das einzige, das sich eingehend mit den indischen sowie den tibetischen Mahāyāna Ansätzen zu diesem Thema auseinandersetzt. Das Werk ist das Resultat von Dr. Draszcyks langjährigen Studien, ihrer Praxis und ihrer Lehrtätigkeit im Bereich der Achtsamkeit sowie ihrer intensiven Auseinandersetzung mit indischer und tibetischer psychologischer und kontemplativer Literatur. Sie bezieht dabei alles mit ein – von den Pali-Suttas über Sanskrit-Abhidharma-Schemata bis hin zu tibetischen Mahāmudrā-Handbüchern – und zitiert und analysiert eine Vielzahl von Texten mit bemerkenswerter Expertise. Tatsächlich ist *Achtsamkeit – Buddhas Geschenk an die Welt* ein wahres Geschenk, sowohl für Buddhismusforscher als auch für Achtsamkeitspraktizierende, und

nimmt sofort seinen Platz als zuverlässiger Leitfaden zu den Quellen und Traditionen dieser historischen, doch irgendwie zeitlosen Meditationspraxis ein.“

**Roger Jackson**, PhD, Autor von *Rebirth*

„*Achtsamkeit – Buddhas Geschenk an die Welt* leistet einen bahnbrechenden und lang ersehnten Beitrag zum tieferen Verständnis des ‘Geschmacks der Freiheit’, der in der Weisheit der Theravāda- wie der Mahāyāna-Traditionen des Buddhismus zum Ausdruck kommt. Die Inspiration wächst, wenn die Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen den Texten erforscht und diese Lehren angewandt werden, um das Leben mit Bewusstheit und Mitgefühl zu leben. Dieses Buch vereint und vertieft die Struktur dieser befreienden Lehren.

Über das gesamte Werk hinweg ist die weise und sichere Präsenz der Autorin spürbar, die die Leser\*innen mit sanfter Hand führt, wie eine Freundin, die Einsicht und Stabilität vermittelt. Martina Draszczyk ermutigt Achtsamkeitspraktizierende dazu, die Praxis der Achtsamkeit in ursprünglichen Quellen des Dharma (Dhamma) zu untersuchen, um sich von den darin enthaltenen Lehrreden inspirieren zu lassen. Ihre jahrelange wissenschaftliche Arbeit und ihre praktische Anwendung alter Schriften im eigenen Leben sind durchdrungen von ihrer Liebe zu Meditation und ihrem Herzenswunsch, Wege zur Freiheit mit anderen zu teilen. Ihre Ausbildung als Lehrerin sowie als Lehrertrainerin für Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) verleiht ihr eine einzigartige Expertise, um die säkularen Angebote der Achtsamkeit mit den ursprünglichen Grundlagen der befreienden Lehren der Theravāda- wie der Mahāyāna-Tradition in Einklang zu bringen. Dieses Buch ist ein wahrer Schatz an Weisheitsjuwelen, die uns zu größerer Freiheit führen.“

**Florence Meleo-Meyer**, MS, MA, LMFT, ehemalige Direktorin des Oasis Institute for MBSR Professional Education and Training

„Dieses Angebot vereint in einer weisen und brillanten Weise die Lehren der Achtsamkeit aus den Theravāda-, Mahāyāna- und Vajrayāna-Traditionen und bietet gleichzeitig eine fundierte Auseinandersetzung mit modernen achtsamkeitsbasierten Ansätzen, wobei sowohl Gemeinsamkeiten als auch Unterschiede aufgezeigt werden. Alle diese Lehren zielen darauf ab, Gier, Hass und Unwissenheit zu verringern, was zu größerer Zufriedenheit, Liebe und Weisheit führt. Dieses Buch ist ein wertvoller Beitrag für alle Dhamma (Dharma)-Praktizierende sowie für Übende der modernen Achtsamkeit, da es sowohl wissenschaftliche Erkenntnisse als auch tiefes Mitgefühl miteinander verbindet.“

**Bob Stahl**, PhD, Mitautor von *A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook*

„Dieser bedeutende Beitrag von Martina Draszczyk – mit ihrer meisterhaften Einführung in einige Schlüsseltexte der indischen und tibetischen Mahāyāna-Traditionen und deren Übersetzung – erweitert unser Verständnis von ‚Achtsamkeit‘ in den buddhistischen Schriftquellen erheblich. Dieses Buch ist ein Muss für alle, die sich aufrichtig mit dem tiefgründigen und nuancierten Phänomen der Achtsamkeit auseinandersetzen möchten, insbesondere im Kontext des Mahāyāna.“

**Lara Braitstein**, PhD. Herausgeberin von *Lojong. Der buddhistische Weg zu Mitgefühl und Weisheit*. Mit-Herausgeberin von *Grenzenlose Weisheit. Ein Handbuch für die Mahāmudrā-Praxis*.