



Joan Halifax

Gratwanderung

Achtsame Ethik für ein
nachhaltig bewusstes Leben

O.W. BARTH 

Joan Halifax

Gratwanderung

**Achtsame Ethik für ein nachhaltig bewusstes
Leben**

Aus dem Englischen von
Bernhard Kleinschmidt

Über dieses Buch

Die Zen-Meisterin und große Friedensaktivistin Joan Halifax hat die fünf Kerneigenschaften erforscht, die echte Charakterstärke und gelebte Spiritualität verkörpern: Altruismus, Empathie, Integrität, Respekt und Engagement. Doch werden diese Qualitäten falsch verstanden oder übertrieben, können sie auch die Ursache für persönliches und soziales Leiden sein. Deswegen ist ihre Entwicklung immer auch eine „Gratwanderung“. Es gilt, die Balance zu finden zwischen unserem eigenen Wohl und dem der anderen. Ein einfühlsames Praxisbuch, das uns verstehen lässt, wie unsere größten Herausforderungen zur wertvollsten Quelle unserer Weisheit werden können.

Joan Halifax hat durch ihre Arbeit als soziale Aktivistin, Anthropologin und buddhistische Lehrerin unzählige Leben auf der ganzen Welt bereichert. Über viele Jahrzehnte hinweg hat sie auch mit Neurowissenschaftlern, Klinikern und Psychologen zusammengearbeitet, um zu verstehen, wie kontemplative Praxis ein Mittel zur persönlichen und sozialen Transformation sein kann.

Ein kraftvoller Leitfaden, wie wir die Freiheit finden
können, die wir für andere und für uns selbst suchen.

Inhaltsübersicht

Widmung

Vorwort

Einführung - Ein Blick vom Grat

Grat-Zustände

Ohne Schlamm kein Lotos

Ein weiter Blick

Gegenseitige Abhängigkeit

Vergeblichkeit und Mut

1. Altruismus

Auf dem hohen Grat des Altruismus

Ist das Selbst selbstsüchtig oder selbstlos?

Das Selbst vergessen

Absturz vom Grat des Altruismus: pathologischer Altruismus

Hilfe, die schadet

Gesund oder nicht?

Der Feuerlotos

Altruistische Voreingenommenheit

Altruismus und die anderen Grat-Zustände

Methoden zur Unterstützung von Altruismus

Die Praxis des Nicht-Wissens

Die Praxis, Zeugnis abzulegen

Mitfühlendes Handeln

Entdeckungen auf dem Grat des Altruismus

Die Marionette und der verwundete Heiler

Liebe

2. Empathie

Auf dem hohen Grat der Empathie

Somatische Empathie

Emotionale Empathie

Kognitive Empathie

Auf ein Knie gehen

Durch und durch

Absturz vom Grat der Empathie: empathischer Stress

Empathie ist nicht Mitgefühl

Empathische Erregung

Emotionale Abstumpfung und Blindheit

Zwischen Geschenk und Übergriffigkeit

Empathie und die anderen Grat-Zustände

Methoden zur Unterstützung von Empathie

Intensives Zuhören

Die Empathie lenken

Den anderen wieder zum Menschen machen

Entdeckungen auf dem Grat der Empathie

3. Integrität

Auf dem hohen Grat der Integrität

Moralische Kraft und radikaler Realismus

Nach den eigenen Gelübden leben

Absturz vom Grat der Integrität: moralisches Leiden

Moralischer Stress

Schmerz durch moralische Verletzung

Moralische Empörung und das klebrige Gefühl von Zorn und Abscheu

Moralische Apathie und der Tod des Herzens

Integrität und die anderen Grat-Zustände

Methoden zur Unterstützung von Integrität

Den Kreis der Fragen ausweiten

Gelübde, nach denen wir leben können

Dankbarkeit praktizieren

Entdeckungen auf dem Grat der Integrität

4. Respekt

Auf dem hohen Grat des Respekts

Respekt für andere, für Prinzipien und für uns selbst

Die Hände zusammenlegen

Anderen die Füße waschen

Wasser ist Leben

Absturz vom Grat des Respekts: Respektlosigkeit

Schikane

Horizontale Feindseligkeit

Verinnerlichte Unterdrückung

Vertikale Gewalt

Gemeinsame Macht und Macht über jemanden

Der Würde beraubt

Angulimala

Ursachen und Wirkungen

Respekt und die anderen Grat-Zustände

Methoden zur Unterstützung von Respekt

Das Drama-Dreieck

Die fünf Wächter der Rede

Das Selbst mit den anderen austauschen

Entdeckungen auf dem Grat des Respekts

5. Engagement

Auf dem hohen Grat des Engagements

Energie, innere Beteiligung, Effizienz

Das Geschenk, geschäftig zu sein

Absturz vom Grat des Engagements: Burnout

Wer brennt da aus?

Süchtig nach Geschäftigkeit

Giftiger Arbeitsstress

Engagement und die anderen Grat-Zustände

Methoden zur Unterstützung von Engagement

Arbeit als Praxis

Rechten Lebensunterhalt praktizieren

Die Praxis, nicht zu arbeiten

Entdeckungen auf dem Grat des Engagements

Spiel

Verbundenheit

6. Mitgefühl

Das Überleben der Wohlwollendsten

Mitgefühl im Spiegel der Wissenschaft

Drei Gesichter des Mitgefühls

Referenzielles Mitgefühl

Auf Einsicht gegründetes Mitgefühl

Nichtreferenzielles Mitgefühl

Asanga und der rote Hund

Die sechs Vollkommenheiten

Die Feinde von Mitgefühl

Die Arithmetik des Mitgefühls

Mitgefühl empfinden und verlieren

Mitgefühl unter der Lupe

Mitgefühl besteht aus verschiedenen Elementen

Mitgefühl einüben

Mitgefühl – eine Methode zur Praxis

Mitgefühl an Orten großen Leidens

Der Weg aus der Hölle

Der magische Spiegel

Dank

*Für Eve Marko und Bernie Glassman,
Mayumi Oda und Kazuaki Tanahashi
in grenzenloser Dankbarkeit*

Vorwort

Ich bin mit Roshi Joan Halifax auf alten Handelspfaden über die tibetische Hochebene gewandert und mit ihr in New Mexico auf weglosen Berghängen in ein Land mit klaren Bächen und Sommergewittern hinaufgestiegen. Den großen Wallfahrtsberg Kailash hat sie, wie ich weiß, viele Male umwandert, sie ist alleine durch die Wüsten von Nordafrika und Mexiko gestreift, zu Fuß durch ganz Manhattan gegangen, hat in ihrem eigenen Zen-Zentrum und in vielen Tempeln an beiden Küsten Nordamerikas und in Asien Gehmeditation gemacht. Auf ihrem Lebensweg als medizinische Anthropologin, buddhistische Lehrerin und Ehrenamtliche hat sie unsichtbare Barrieren durchbrochen und viele Menschen mitgenommen. Sie ist eine klar denkende und furchtlose Reisende, und in diesem Buch berichtet sie, was sie auf Reisen durch Gebiete erfahren hat, die viele von uns gerade erst erforschen oder am Horizont der individuellen und gesellschaftlichen Veränderung erblicken.

In den vergangenen Jahrzehnten hat sich unser Verständnis der menschlichen Natur revolutionär verändert. Die in vielen Wissenschaften vorherrschende Annahme, der Mensch sei im Grunde egoistisch und habe

in erster Linie private Bedürfnisse – nach materiellen Gütern, erotischem Genuss und Familienbeziehungen –, ist umgestoßen worden. In so unterschiedlichen Disziplinen wie der Wirtschaftswissenschaft, der Soziologie, den Neurowissenschaften und der Psychologie haben neuere Forschungen ergeben, dass wir als mitfühlende Wesen geboren werden, die auf die Bedürfnisse und das Leiden von anderen eingestimmt sind. Während man in den 1960er Jahren nach dem Modell der »Tragik der Allmende« meinte, wir wären zu egoistisch, als dass wir uns um in gemeinsamem Besitz befindliche Systeme, Ländereien und Güter kümmern könnten, stellt man heute fest, dass Variationen solcher Systeme – von Weiderechten in landwirtschaftlichen Gesellschaften bis hin zur Sozialversicherung in den USA – durchaus gut funktionieren können und das vielerorts auch tun. Elinor Ostrom, die sich mit erfolgreicher ökonomischer Kooperation beschäftigt hat, ist die bislang einzige Frau, die den Nobelpreis für Wirtschaftswissenschaften erhalten hat.

In der Katastrophensoziologie wiederum hat man dokumentiert und demonstriert, dass sich ganz normale Menschen bei plötzlichen Katastrophen wie Erdbeben und Wirbelstürmen tapfer, improvisationsfähig und zutiefst altruistisch verhalten. Oft finden sie Freude und Sinn in der Rettungs- und Wiederaufbautätigkeit, der sie sich als begeisterte, selbstorganisierte Freiwillige widmen. Andere

Untersuchungen zeigen, dass es schwer ist, Soldaten das Töten beizubringen; viele von ihnen leisten unerschrocken oder offer Widerstand oder erleiden durch diese Erfahrung schweren Schaden. In der Evolutionsbiologie, der Soziologie, den Neurowissenschaften und vielen anderen Fachgebieten finden sich Hinweise darauf, dass wir unsere alten misanthropischen (und misogynen) Vorstellungen aufgeben und einen völlig neuen Blick auf die menschliche Natur werfen müssen.

Es gibt immer mehr Argumente für diesen anderen Sinn dafür, wer wir wirklich sind, und die möglichen Konsequenzen sind ebenso gewaltig wie ermutigend. Aufgrund der neuen Perspektive darauf, wer wir sind und wozu wir fähig sind, können wir großzügigere Pläne für uns selbst, unsere Gesellschaft und die ganze Erde schmieden. Es ist, als hätten wir eine neue Landkarte der menschlichen Natur geschaffen, die durch erlebte Erfahrungen und spirituelle Lehren bereits teilweise bekannt war. Was sie bisher verdeckt hat, war die westliche Vorstellung, wir seien hartherzig, selbstsüchtig und unkooperativ, weshalb es uns beim Überleben um Konkurrenz statt um Zusammenwirken gehe. Diese allmählich zum Vorschein kommende Landkarte ist von großer Bedeutung. Sie legt das Fundament dafür, uns und unsere Möglichkeiten auf neue, hoffnungsvolle Weise zu betrachten; und sie weist darauf hin, dass viel von unserer Unbarmherzigkeit und unserem Elend erlernt ist und nicht

angeboren oder unvermeidlich. Großteils ist diese Landkarte bisher allerdings erst ein vorläufiger Entwurf oder ein Überblick, keine Schritt-für-Schritt-Anleitung für die Reise.

Was wir vor uns haben, ist also in erster Linie ein Wegweiser zu einer Zukunft, in der wir über ein idealistischeres, großzügigeres, mitfühlenderes und mutigeres Selbst verfügen. Die Hoffnung, es würde ausreichen, einfach zu diesem besseren Selbst zu werden, dürfte allerdings naiv sein. Auch an unseren besten Tagen stoßen wir auf Hindernisse, darunter empathischer Stress, moralische Verletzungen und viele andere Herausforderungen, die Joan Halifax in diesem Buch so kenntnisreich beschreibt. Gut zu sein ist, wie sie uns zeigt, kein glückseliger Zustand, sondern ein komplexes Projekt, zu dem die gesamte Landschaft unseres Lebens samt ihren Verwerfungen und Misserfolgen gehört.

Joan schenkt uns etwas außerordentlich Wertvolles. Sie hat diese Gegenden erforscht und viel von ihren eigenen Erfahrungen wie auch von denen anderer gelernt, von leidenden Menschen und von jenen, die Leiden zu lindern versuchten. Dabei hat sie erfahren, dass das Bemühen, Leiden zu lindern, mit eigenen Schmerzen verbunden sein kann. Sie weiß, wie wir dieser Misere, die uns unsere Lebensfreude raubt, entkommen können. Auf der Reise durch die komplexen menschlichen Landschaften hat sie erlebt, dass uns kein reines Paradies erwartet. Sie hat

gesehen, worauf viele nur aus der Ferne zeigen – die Gefahren, Tücken, Fallstricke und Niederungen ebenso wie die Gipfel und Möglichkeiten. In diesem Buch weist sie uns einen Weg, den wir mutig und fruchtbringend beschreiten können, zu unserem eigenen Wohle und zu dem aller Wesen.

Rebecca Solnit

Einführung - Ein Blick vom Grat

In den Bergen von New Mexico steht eine kleine Blockhütte, in der ich so viel Zeit verbringe, wie mir möglich ist. Sie befindet sich in einem tiefen Tal im Herzen der Sangre de Cristo Mountains. Eine anstrengende Wanderung führt zu dem über dreitausendsechshundert Meter hohen Bergkamm hinauf, von wo ich die tiefe Schlucht des Rio Grande, den Rand der vulkanischen Valles-Caldera und den markanten Tafelberg Pedernal sehen kann, wo nach der Überlieferung der Diné der Erste Mann und die Erste Frau geboren wurden.

Wenn ich auf dem Bergkamm entlanggehe, denke ich immer darüber nach, was so eine Gratwanderung bedeutet. Es gibt Stellen am Kamm, an denen ich besonders gut aufpassen muss, wo ich hintrete. Im Westen erstreckt sich eine schroffe Geröllhalde bis ins üppige bewachsene, schmale Tal des San Leonardo River hinein, im Osten fällt eine steile Felswand zum dichten Wald am Trampas River ab. Mir ist bewusst, dass ein falscher Schritt auf diesem Grat mein Leben verändern könnte. Unter mir und in der Ferne breitet sich eine stellenweise von Bränden verwüstete Landschaft aus, in der reihenweise Bäume sterben, weil sie zu wenig Sonnenlicht bekommen.

Zwischen solchen geschädigten Bereichen und den gesunden Waldstücken ist teils eine scharfe Grenze sichtbar und teils ein breiter Übergang. Ich habe gehört, dass alle Dinge von ihren Rändern her wachsen. Zum Beispiel entwickeln Ökosysteme sich von ihren Grenzen her, wo meist eine größere Artenvielfalt herrscht.

Meine Hütte steht an der Grenze zwischen einem vom Schmelzwasser des tiefen Schnees genährten Feuchtgebiet und einem dichten Fichtenwald, in dem es ein Jahrhundert lang nicht gebrannt hat. Zu der üppigen Natur an dieser Grenze gehören Zitterpappeln mit weißer Rinde, wilde Veilchen und violette Akelei ebenso wie der kecke Diademhäger, der Raufußkauz, das Schneehuhn und der wilde Truthahn. Im hohen Feuchtgras leben Mäuse, Buschratten und andere Nager, die als Beute für Raubvögel und Rotluchse dienen. Außerdem ist das Gras die Nahrung von Wapitis und Rehen, die in der Morgen- und Abenddämmerung auf die Wiesen kommen. Saftige Himbeeren, winzige wilde Erdbeeren und leckere purpurrote Preiselbeeren bedecken die Hänge unseres Tals und werden Ende Juli von den Bären genauso gern verzehrt wie von mir.

Ich bin zu der Einsicht gelangt, dass es sich auch bei mentalen Zuständen um Ökosysteme handelt. Diese manchmal angenehmen und manchmal gefährlichen Bereiche sind Biotope, eingebettet in das größere System unseres Charakters. Deshalb finde ich es wichtig, dass wir

uns mit unserer inneren Ökologie beschäftigen, um zu erkennen, wann wir auf einem Grat stehen und in Gefahr sind, aus einem gesunden in einen pathologischen Zustand zu geraten. Wenn wir dann doch in jene weniger wohnlichen Regionen unseres Geistes hinunterstürzen, können wir von diesem gefährlichen Gelände lernen. Ein Grat ist ein Ort, an dem sich Gegensätze begegnen. Hier trifft Furcht auf Mut und Leiden auf Freiheit. Hier endet der feste Boden an einer schroffen Klippe. Hier ergibt sich ein Blick, mit dem wir wesentlich mehr von der Welt erfassen als sonst. Und hier müssen wir unsere ganze Achtsamkeit walten lassen, damit wir nicht stolpern und fallen.

Unsere Reise durchs Leben bietet Gefahren und Möglichkeiten – und manchmal beides zugleich. Wie können wir auf der Schwelle zwischen Leiden und Freiheit stehen und mit beiden Seiten in Kontakt bleiben? Mit unserer Neigung zu Gegensätzen identifizieren wir uns gern entweder mit der schrecklichen Wahrheit des Leidens oder mit der Freiheit vom Leiden. Ich glaube jedoch, dass es die Reichweite unseres Verständnisses vermindert, wenn wir einen Teil der größeren Landschaft unseres Lebens ausschließen.

Das Leben hat mich in geographisch, emotional und sozial komplexe Bereiche geführt. Ich war organisatorisch in der Bürgerrechts- und Antikriegsbewegung der Sechzigerjahre tätig, habe in einem großen Krankenhaus

als medizinische Anthropologin gearbeitet, zwei der Praxis und der Bildung gewidmete Gemeinschaften gegründet und geleitet, am Bett von Sterbenden gesessen, ehrenamtlich in einem Hochsicherheitsgefängnis gearbeitet, längere Perioden meditiert, mit Neurowissenschaftlern und Sozialpsychologen Projekte über Mitgefühl durchgeführt und mich in entlegenen Gebieten des Himalaja um medizinische Ambulanzen gekümmert. Dies alles hat mich vor komplexe Herausforderungen gestellt und zeitweise überfordert. Was ich jedoch durch diese Erfahrungen gelernt habe – besonders durch meine inneren Kämpfe und Misserfolge –, hat mir eine völlig unerwartete Perspektive vermittelt. Ich habe erkannt, wie wertvoll es ist, die gesamte Landschaft des Lebens anzunehmen, statt das, was uns geschenkt wurde, abzulehnen oder zu verleugnen. Erkannt habe ich außerdem, dass unsere Launenhaftigkeit, unsere Schwierigkeiten und unsere »Krisen« keine unüberwindlichen Hindernisse sein müssen. Vielmehr können sie einen Zugang zu einer breiteren und reicheren inneren wie äußeren Landschaft darstellen. Wenn wir unsere Schwierigkeiten bereitwillig erforschen, können wir sie in eine Perspektive auf die Realität integrieren, die mutiger, umfassender, kreativer und weiser ist – so wie es viele andere getan haben, die einmal von einem Grat gefallen sind.

Grat-Zustände

Im Lauf der Jahre sind mir fünf innere und zwischenmenschliche Eigenschaften bewusst geworden, die den Schlüssel zu einem mitfühlenden und mutigen Leben darstellen und ohne die wir weder etwas Gutes tun noch überleben können. Wenn diese wertvollen Ressourcen an Kraft verlieren, können gefährliche Landschaften entstehen, die Schaden verursachen. Diese zweiwertigen Eigenschaften bezeichne ich als *Grat-Zustände*.

Die fünf Grat-Zustände sind Altruismus, Empathie, Integrität, Respekt und Engagement. Das sind Eigenschaften von Geist und Herz, die Fürsorge, Verbundenheit, Güte und Kraft verkörpern. Auf dem hohen Niveau, auf dem wir uns hier befinden, können wir jedoch den sicheren Halt verlieren und in einen giftigen, chaotischen Morast aus Leiden geraten, in dem die schädlichen Aspekte der Grat-Zustände zum Vorschein kommen.

Altruismus kann sich in *pathologischen Altruismus* verwandeln. Ein selbstloses Handeln im Dienste von anderen ist für das Wohl von Gesellschaft und Natur notwendig. Manchmal jedoch fügt unser scheinbar altruistisches Verhalten nicht nur uns selbst Schaden zu,

sondern auch den Menschen, denen wir helfen wollen, und den Institutionen, in deren Rahmen wir das tun.

Empathie kann zu *empathischem Leiden* werden. Wenn wir fähig sind, uns in das Leiden eines anderen Menschen einzufühlen, bringt Empathie uns einander näher, kann uns zu karitativem Handeln anregen und unser Verständnis der Welt erweitern. Nehmen wir von einem solchen Leiden jedoch zu viel in uns auf und identifizieren wir uns zu stark damit, kann uns das schädigen und handlungsunfähig machen.

Integrität bedeutet, starke moralische Prinzipien zu besitzen. Wenn wir jedoch etwas tun oder beobachten, was unseren Sinn für Integrität, Gerechtigkeit oder Güte verletzt, kommt es womöglich zu *moralischem Leiden*.

Respekt bedeutet, dass wir große Achtung vor allen Lebewesen und Dingen haben. Er kann jedoch in einem Sumpf aus schädlicher *Respektlosigkeit* versinken, wenn wir gegen unsere Werte und die Prinzipien des Anstands handeln und andere oder uns selbst herabwürdigen.

Engagement in unserem Tun kann unserem Leben ein Gefühl von Zweckhaftigkeit und Bedeutung verleihen, vor allem, wenn wir damit anderen dienen. Überarbeitung, ein uns schädigender Arbeitsplatz und der Eindruck mangelnder Effizienz führen jedoch eventuell zu einem Burnout, der einen körperlichen und psychischen Zusammenbruch verursachen kann.

Wie ein Arzt, der eine Erkrankung diagnostiziert, bevor er eine Behandlung empfiehlt, war ich gezwungen, den destruktiven Aspekt dieser fünf tugendhaften menschlichen Eigenschaften zu erforschen. Dabei habe ich überrascht erfahren, dass Grat-Zustände selbst in ihrer problematischen Form uns etwas lehren und uns stärken können, so wie Knochen und Muskeln durch Beanspruchung gestärkt werden. Brechen oder reißen sie, so können sie unter den richtigen Umständen heilen und kräftiger werden, weil sie verletzt waren.

Anders gesagt, muss es keine endgültige Katastrophe darstellen, wenn wir den Halt verlieren und einen steinigen Hang hinunterrutschen. In unseren größten Schwierigkeiten können wir Demut, Einblick und Weisheit erwerben. Iris Murdoch hat Demut als »selbstlosen Respekt vor der Realität« bezeichnet. Sie schreibt, »unser Bild von uns selbst« sei »zu grandios« geworden.¹ Das habe auch ich entdeckt, als ich am Bett von Sterbenden saß und das medizinische Personal beobachtete. Der enge Kontakt mit solchen Menschen hat mir gezeigt, wie hoch die Kosten des Leidens für Patienten wie für ihre Pfleger sein können. Seither habe ich immer wieder von Lehrern, Rechtsanwälten, Managern, Menschenrechtsaktivisten und Eltern erfahren, dass sie dasselbe erlebt haben. Dabei wurde ich an etwas ungemein Wichtiges und doch völlig Offensichtliches erinnert: Der Weg aus dem Unwetter und

dem Sumpf des Leides, der Weg zurück zu einer Freiheit voller Stärke und Mut ergibt sich durch die Kraft des Mitgefühls. Aus diesem Grund habe ich zu begreifen versucht, was Grat-Zustände sind und wie sie unser Leben und das der ganzen Welt prägen.

Ohne Schlamm kein Lotos

Wenn ich über den destruktiven Aspekt von Grat-Zuständen nachdenke, erinnere ich mich oft an das Werk von Kazimierz Dąbrowski, dem polnischen Psychiater und Psychologen, der eine Theorie der Persönlichkeitsentwicklung mit dem Titel *positive Desintegration* entwickelt hat. Gemeint ist eine transformative Methode des psychischen Wachstums, die auf der Idee basiert, dass Krisen wichtig für unser persönliches Reifen sind. Dieses Konzept ähnelt einem Grundsatz der Systemtheorie: Wenn lebende Systeme zusammenbrechen, können sie sich auf einer höheren, robusteren Ebene neu organisieren – sofern sie von der Erfahrung des Zusammenbruchs lernen.

Bei meiner anthropologischen Tätigkeit in Mali und Mexiko habe ich eine solche positive Desintegration als Kernstück von Übergangsriten beobachtet. Das sind Initiationszeremonien, die an wichtigen Übergängen im Leben stattfinden und dazu gedacht sind, den Reifungsprozess zu vertiefen und zu stärken. Eine ähnliche Rolle hat positive Desintegration bei meiner Zusammenarbeit mit dem Psychiater Stanislav Grof gespielt, der LSD als Ergänzung von Psychotherapie bei im Sterben liegenden Krebspatienten einsetzte. Im Verlauf

1344–1350,

www.nature.com/npp/journal/v28/n7/full/1300186a.html.

197 Donatella Lorch, »Red Tape Untangled, Young Nepalese Monks Find Ride to Safety«, *The New York Times*, 19. Juni 2015,

www.nytimes.com/2015/06/20/world/asia/red-tape-untangled-young-nepalese-monks-find-ride-to-safety.html.

198 Pico Iyer, »The Value of Suffering«, *The New York Times*, 7. September 2013,

www.nytimes.com/2013/09/08/opinion/sunday/the-value-of-suffering.html.

199 Amishi Jha, »Taming Your Wandering Mind«, TEDx Talks 2017, www.youtube.com/watch?v=Df2JBnql8lc.

200 Thich Nhat Hanh, *Peace of Mind: Being Fully Present*. Berkeley, CA: Parallax Press 2013.

201 Fleet Maull, *Dharma in Hell: The Prison Writings of Fleet Maull*. South Deerfield, MA: Prison Dharma Network 2005.

202 »Kshitigarbha«, Wikipedia,
<https://en.wikipedia.org/wiki/Kshitigarbha>.

203 Marina Abramović, Vortrag im Lensic Performing Arts Center in Santa Fe, 23. August 2016.

Impressum

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2018 unter dem Titel »Standing at the Edge« bei Flatiron Books, New York, USA.

© 2019 der eBook-Ausgabe Knaur eBook

© 2018 Joan Halifax

Vorwort © Rebecca Solnit

© 2019 der deutschsprachigen Ausgabe O. W. Barth Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit

Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Martina Darga

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Coverabbildung: FinePic/shutterstock.com; Christopher Richards

Die Nutzung unserer Werke für Text- und Data-Mining im Sinne von § 44b UrhG behalten wir uns explizit vor.

ISBN 978-3-426-45367-4

Hinweise des Verlags

Alle im Text enthaltenen externen Links begründen keine inhaltliche Verantwortung des Verlages, sondern sind allein von dem jeweiligen Dienstleister zu verantworten. Der Verlag hat die verlinkten externen Seiten zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung sorgfältig überprüft, mögliche Rechtsverstöße waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Auf spätere Veränderungen besteht keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Abhängig vom eingesetzten Lesegerät kann es zu unterschiedlichen Darstellungen des vom Verlag freigegebenen Textes kommen.

Die Nutzung unserer Werke für Text- und Data-Mining im Sinne von § 44 b UrhG behalten wir uns explizit vor.

Wissen, was gelesen wird