

Die Logik des Herzens

Wege zu neuer Achtsamkeit

Patmos Verlag Düsseldorf

INHALT

Einführung

Das Tamagotschi und die Achtsamkeit 9

I. Defizit an Achtsamkeit – Stigma unserer Zeit 14

1. Symptome der Zivilisationskrise 15
2. Unzulängliche Lösungswege 19
3. Unzulänglichkeit des materialistischen Realismus 23
4. Hinweise auf den richtigen Weg 26
5. Eine neue Ethik aufgrund einer neuen Optik 28

II. Achtsamkeit – Ethos des Menschlichen 31

1. Achtsame Sorge als wesenhafte Daseinsweise 32
2. Mythen – uraltes Wissen um das Wesen des Menschen 36

III. Eine mythologische Fabel von der achtsamen Sorge 41

IV. Ein genialer Sklave – Gaius Iulius Hyginus 44

1. Die Sage des Hyginus 45
2. Das Werk des Hyginus 47

V. Botschaft der Fabel von der achtsamen Sorge 50

1. Was ist eine Fabel, was ein Mythos? 50
2. Beispiele für Mythos bzw. Fabel 55
3. Die Dimension des Himmels: Jupiter 60
4. Die Dimension der Erde: Tellus 62
5. Die Dimension von Geschichte und Utopie:
Saturn 65

VI. Dimensionen von Achtsamkeit 71

1. Erde – materielle und erdhafte Dimension
der Existenz 72
 - a. Das kosmische Theater 74
 - b. Was heißt Erde-sein? 78
2. Himmel – spirituelle und himmelbezogene
Dimension der Existenz 82
3. Geschichte und Utopie – grundlegende
Strukturelemente des Menschen 86

VII. Was ist sorgfältige Achtsamkeit? 90

1. Etymologische Anmerkungen 91
2. Zwei Arten des In-der-Welt-Seins:
Arbeit und Achtsamkeit 94
 - a. Daseinsweise Arbeit 95
 - b. Daseinsweise Achtsamkeit 99
3. Diktatur der Daseinsweise Arbeit 101
4. Wiederentdeckung der Daseinsweise
Achtsamkeit 104

VIII. Vielfaches Echo von Achtsamkeit 112

1. Liebe als biologisches Phänomen 113
2. Die goldene Regel – das rechte Maß 116

- a. Rechtes Maß und Natur 118
- b. Rechtes Maß und Pathos 122
- 3. Vitale Zärtlichkeit 124
- 4. Wesenhafte Liebkosung 127
- 5. Grundlegende Herzlichkeit 129
- 6. Unerläßliche Konvivialität 132
- 7. Radikales Mit-leiden 136

IX. Konkretisierungen von Achtsamkeit 140

- 1. Achtsame Sorge um unseren einzigen Planeten 140
- 2. Achtsame Sorge um die eigene ökologische Nische 143
- 3. Achtsame Sorge um eine zukunftsfähige Gesellschaft 145
- 4. Achtsame Sorge um den anderen, um animus und anima 149
- 5. Achtsame Sorge um Arme, Unterdrückte und Ausgeschlossene 151
- 6. Achtsame Sorge um unseren Körper in Gesundheit und Krankheit 154
- 7. Achtsame Sorge um die umfassende Heilung des Menschen 159
- 8. Achtsame Sorge um unsere Seele, um unsere inneren Engel und Dämonen 162
- 9. Achtsame Sorge um unseren Geist, um die großen Träume und um Gott 165
- 10. Achtsame Sorge um unsere große Überfahrt, um den Tod 168

X. Pathologien von Achtsamkeit 172

1. Leugnen wesenhafter Achtsamkeit 174
2. Übertriebene Achtsamkeit: Besessenheit 175
3. Mangel an Achtsamkeit: Unachtsamkeit 176

XI. Vorbilder von Achtsamkeit 178

1. Die Achtsamkeit unserer Mütter und Großmütter 178
2. Jesus – Persongewordene Achtsamkeit 179
3. Franz von Assisi – Geschwisterlichkeit des universalen Bruders 180
4. Mutter Theresa von Kalkutta – Prinzip Barmherzigkeit 182
5. Bruder Antônio – »Jäger nach Lächeln in traurigen Mienen« 187
6. Mahatma Gandhi – Politik als achtsame Sorge um das Volk 192
7. Olenka und Tanja – Achtsame Sorge im Gewand rettender Gastfreundschaft 196
8. José da Trino – Prophet des Prinzips Liebenswürdigkeit 198
9. Feng Shui – Eine chinesische Philosophie der Achtsamkeit 206

XII. Schluß

Achtsamkeit – Die Zukunft der Ausgebeuteten der Erde 211

Glossar 215