

Im stillen Meer des Glücks

AJAHN BRAHM

HANDBUCH DER
BUDDHISTISCHEN MEDITATION

Aus dem Englischen übersetzt
von Jochen Lehner



INHALT

Vorwort von Jack Kornfield	7
Im Text verwendete Abkürzungen	9
Einleitung: Ein Überblick	11

Erster Teil:

Das Glück der Meditation 17

1 Grundkurs Meditation	19
2 Aufbaukurs Meditation	35
3 Hindernisse: sinnliches Verlangen und Übelwollen	49
4 Weitere Hindernisse: Trägheit und Stumpfheit, Unrast und Reue, skeptischer Zweifel	62
5 Achtsamkeit	80
6 Abwechslung hält die Meditation frisch	95
7 Der schöne Atem	116
8 Die vier Blickfelder der Achtsamkeit	144

Zweiter Teil:

Jhāna und über Jhāna hinaus 175

9 Glückseligkeit	177
10 Von Nimitta zu Jhāna	190
11 Die Kennzeichen der Jhānas	211

12 Tiefe Einsicht	237
13 Tiefe Einsicht, die befreit	253
14 Erleuchtung: In den Strom eintreten	286
15 Weiter zur vollen Erleuchtung	311
Zusammenfassung: Loslassen bis zum Ende	343
Dank	368
Anmerkungen	369
Literatur	372
Register	376

VORWORT

Was Sie in Händen halten, ist ein wirklich nützliches und vielschichtiges Handbuch der Meditation, verfasst von einem Mönch, der über Erfahrung von der nötigen Tiefe und der ebenso nötigen Weite des Horizonts verfügt. Ajahn Brahm gehört zur neuen Generation von Menschen des Westens, die ein breites Spektrum buddhistischer Lehren studiert und bis zur Beherrschung praktiziert haben und sie daher ernsthaft suchenden Menschen überall auf der Welt nahebringen können.

In *Im stillen Meer des Glücks* werden Sie gründlich in die Meditation eingeführt und zu ihrer immer weiter gehenden Vertiefung angeleitet, wobei es vor allem um die tiefe Versunkenheit des Samādhi geht, die Sie in den Zustand des Jhāna führt und Ihnen die daraus folgenden Einsichten erschließt. Ajahn Brahm ermöglicht Ihnen ein sorgfältig aufgebautes und subtiles Verständnis für die Anfangsschwierigkeiten und ihre Überwindung, und er zeigt auf, wie man den Geist auf Verzückung, Glück, Licht und das tiefe Gleichmaß des Jhāna einstimmt. Dann kehrt er die Blickrichtung dieser konzentrierten Aufmerksamkeit um und lässt sie die Leerheit des Ich ausleuchten, was ein befreiendes Verstehen ermöglicht. Das sind wunderbare Anleitungen.

Diesen Früchten seiner reichen Erfahrung als Meditationslehrer stimme ich mit Freuden zu, doch seine Auffassung, das Streben nach Jhāna und Einsicht sei der wahre vom Buddha gelehrt Weg und daher der beste Weg, möchte ich ein wenig relativieren. Es ist ein großartiger Weg, keine

Frage. Aber der Buddha lehrte durchaus andere und gleichwertige Arten zu meditieren, er wandte viele geschickte Mittel an, um seinen Schülern zum Erwachen zu verhelfen. Es gibt eine breite Vielfalt von Meistern – ich nenne nur Thich Nhat Hanh, den Dalai Lama, Ajahn Buddhadasa und Sunlun Sayadaw –, die unterschiedliche und doch allesamt befreiende Lehren vertreten. Zusammen bilden sie ein vielgestaltiges Mandala des lebendigen Dharma, und Ajahn Brahm zeigt uns eine wichtige Facette davon.

Wenn Sie sich also für die Jhāna-Praxis und die Tiefen des buddhistischen Weges interessieren, dann lesen Sie dieses Buch sehr sorgfältig. Und versuchen Sie sich an den Übungen. Viel ist diesen tiefen und klugen Worten zu entnehmen und noch mehr den Erfahrungen, auf die sie hindeuten. Und wie Ajahn Brahm, dem Buddha folgend, sagt: Stellen Sie die Worte auf die Probe, benutzen Sie sie, lernen Sie aus ihnen, aber klammern Sie sich nicht an sie. Lassen Sie sich von ihnen zur Freiheit jenseits von allem Haften führen, dorthin, wo das Herz wirklich Erleichterung findet. Mögen diese Lehren Verständnis und Nutzen stiften und allen ein Segen sein.

Mit Metta

Jack Kornfield

Im Text verwendete Abkürzungen

Buddhistische Pāli-Texte	Zitiert nach
AN Aṅguttara-Nikāya	<i>Abschnitt u. Sutta-Nr.</i>
Dhp Dhammapada	<i>Versnummer</i>
Dhp-a Dhammapada- Aṭṭhakathā	<i>Band- u. Seitennr. in der Aus- gabe der Pali Text Society (PTS)</i>
DN Dīgha-Nikāya	<i>Sutta-, Abschnitts- und Versnr.</i>
Ja Jātaka	<i>Band u. Seite in der PTS- Ausgabe</i>
Miln Milindapañha	<i>Kapitel- u. Abschnittsnr. der PTS-Ausgabe</i>
MN Majjhima-Nikāya	<i>Sutta- u. Abschnittsnr.</i>
SN Saṃyutta-Nikāya	<i>Kapitel- u. Suttanr.</i>
Sn Sutta Nipāta	<i>Versnummer</i>
Th-a Paramatthadīpāni (Theragātha- aṭṭhakathā)	<i>Band u. Seite der PTS-Ausgabe</i>
Thag Theragāthā	<i>Versnummer</i>
Thig Therīgāthā	<i>Versnummer</i>
Ud Udāna	<i>Kapitel- u. Suttanr.</i>
Vin Vinaya	<i>Band-, Kapitel-, Abschnitts- u. Unterabschnittsnr. der PTS-Ausgabe</i>
Vsm Visuddhimagga	<i>Kapitel- u. Abschnittsnr.</i>

EINLEITUNG: EIN ÜBERBLICK

Meditation ist *der* Weg des Loslassens. Beim Meditieren lässt man von der vielfältigen Außenwelt ab, um einen machtvollen Frieden im Innern zu erreichen. In allen Formen der Mystik und in vielen spirituellen Traditionen wird Meditation als der Weg zu einem geläuterten Geist gesehen, der zu seiner wahren Kraft gefunden hat. Die Erfahrung dieses reinen, von der Verstrickung in die Welt entbundenen Geistes, ist ungemein beglückend – weit mehr als Sex.

Die Praxis der Meditation wird einiges an Einsatz verlangen, insbesondere am Anfang. Aber wenn Sie sich nicht abschrecken lassen, warten wunderbare und tief sinnhaltige Zustände auf Sie. Ohne Fleiß kein Preis, das ist ein Naturgesetz. Ob Laie, Mönch oder Nonne, ohne Einsatz erreichen Sie gar nichts.

Anstrengung allein genügt freilich nicht; Sie müssen geschickt zu Werke gehen. Das heißt: Sie setzen Ihre Energien an der richtigen Stelle ein, und zwar so lange, bis das, was Sie sich vorgenommen haben, erreicht ist. Solch geschicktes Bemühen kann nie stören oder im Weg sein. Es erzeugt den wunderbaren Frieden tiefer Meditation.

Ziel der Meditation

Um zu wissen, wohin sich Ihre Anstrengungen bei der Meditation richten müssen, brauchen Sie eine klare Zielvorstellung. Bei dieser Meditation geht es um die Schönheit der inneren Stille und äußeren Ruhe, der Klarheit des Geistes. Wenn Ihnen das etwas sagt, wird Ihnen schnell klar werden, worauf Ihr Bemühen zu richten ist und mit welchen Mitteln das Ziel erreicht werden kann. Sie bemühen sich loszulassen und Ihren Geist für die Abkehr und Preisgabe bereit zu machen. Eine der simplen und profunden Aussagen des Buddha zu diesem Thema lautet: »Einer, dem es beim Meditieren vor allem um das Loslassen geht, erlangt leicht den *Samādhi*«, jene aufmerksame Stille, die das Ziel der Meditation darstellt (SN 48,9).¹ Wer so meditiert, kommt fast von selbst in diese glückseligen Zustände. Der Buddha sagt hier, dass vor allem die Fähigkeit zu verzichten, loszulassen und zu entsagen uns befähigt, tiefe Meditation zu erreichen und in diese außergewöhnlichen Zustände zu kommen.

Alles Belastende loslassen

Bei der Meditation nützt uns der Geist, der Dinge ansammelt und festzuhalten versucht, gar nichts. Bemühen wir uns lieber um die Bereitwilligkeit, alle Lasten loszulassen, wegzugeben. Im Alltag schleppen wir die Last all unserer Pflichten wie lauter schwere Koffer, aber bei unserer Meditation ist solches Gepäck überflüssig. Laden Sie so viel davon ab, wie Sie können. Stellen Sie sich Ihre Pflichten und Errungenschaften einfach als drückende Last vor. Lassen Sie all das stehen, und blicken Sie nicht zurück.

In dieser geistigen Haltung, zum Abgeben bereit, finden Sie Zugang zu tiefer Meditation. Versuchen Sie von Anfang an, diese Energie des Verzichtens in sich zu erzeugen – die Bereitschaft, die Dinge abzugeben. Wenn Sie die Dinge innerlich abgeben können, werden Sie sich bedeutend leichter und freier fühlen. Dieses Preisgeben geschieht bei der Meditation in Stufen, Schritt für Schritt.

Meditierende schwingen sich wie Vögel zum Himmel auf, zu den Gipfeln. Kein Vogel schleppt Koffer mit sich! Wer geschickt meditiert, erhebt sich über alle seine Lasten und steigt zu den herrlichen Gipfeln des Geistes auf. Und auf diesen Gipfeln der Wahrnehmung wird er aus eigener unmittelbarer Erfahrung wissen, was mit »Geist« gemeint ist. Zugleich erschließt sich ihm die Natur dessen, was wir »Ich«, »Gott«, »die Welt«, »das Universum« nennen, die Natur des Ganzen. Hier finden wir Erleuchtung: nicht im Reich des Denkens, sondern auf den höchsten Höhen der Stille unseres Geistes.

Die Anlage dieses Buches

Der erste Teil, »Das Glück der Meditation«, wendet sich an alle, die meditieren möchten, um sich die Schwere des Lebens ein wenig zu erleichtern, die den Weg der Meditation jedoch mangels Gelegenheit oder Neigung nicht bis zu den höchsten Zuständen der Verzückung und bis zur Erleuchtung gehen wollen. Hier werde ich darlegen, dass richtig praktizierte Meditation schon für den Anfänger ein großes Glücksversprechen enthält. In den Kapiteln 1 und 2 werden die ersten Schritte der Meditation systematisch und leicht verständlich dargestellt. Sie stellen die überarbeitete Fassung eines Büchleins dar, das ich unter dem Titel *The Basic Method of Meditation* veröffentlicht habe.² Kapitel 3 und 4 benennen die

Schwierigkeiten, die beim Meditieren auftreten können, und erklären, wie solche Hindernisse leicht zu überwinden sind, wenn wir sie einmal erkannt haben. In den Kapiteln 5 und 6 gebe ich meine ganz eigene Darstellung der Achtsamkeit, um anschließend das »Repertoire« des Meditierenden um drei zusätzliche Methoden der Meditation zu erweitern, die alle dem Weg zum inneren Frieden dienen. In den Kapiteln 7 und 8 schließlich stelle ich einige der klassischen Lehren des Buddha vor, nämlich seine Lehreden über *Ānāpānasati* (Achtsamkeit auf den Atem) und *Satipaṭṭhāna* (Blickfelder der Achtsamkeit); damit möchte ich die bis hierher gegebenen Anleitungen unterfüttern und mit der aufschlussreichen Darstellung abrunden, die der Buddha selbst gegeben hat.

Der zweite Teil, »Jhāna und über Jhāna hinaus«, versteht sich als eine Art Führung durch die Welt zeitloser Versunkenheit in der buddhistischen Meditation. Hier werden wir sehen, wie Meditation buchstäblich »implodiert« und die höchste Glückseligkeit der *Jhānas* wird, und wie das Loslassen den Schleier der Sinne lüftet, sodass die staunenswerte Welt des Geistes erkennbar wird, jener verwunschene innere Garten, in dem wir Erleuchtung finden. Die Kapitel 9, 10 und 11 erschließen mit einer eingehenden Darstellung der Jhāna-Erfahrung die Welt des reinen Geistes und führen uns Schritt für Schritt in diese erstaunlichen Zustände ein. Danach wird in den Kapiteln 12 und 13 geschildert, wie aus Jhāna erwachsende Einsicht die Pforten zu den Gärten der Weisheit aufschließt und der weitere Weg zu den Gipfeln spiritueller Erfahrung verläuft. Die abschließenden Kapitel dieses Teils, 14 und 15, beschreiben präzise und in authentischen Einblicken, was Erleuchtung ist und wie man sie erlangt – ein großes Panorama des erfüllten Lebens.

Zum Ausklang sprechen wir über das »Loslassen bis zum Ende«. Das ist sozusagen das »Wiedereintrittsmodul« in diesem Buch, das den Leser aus dem Reich von Jhāna und

Nibbāna, welches nicht von dieser Welt ist, in das normale Leben zurückträgt – natürlich nicht ohne einen letzten Hopseser in Richtung des Nichtbedingten, eine Art Reiseandenken.

Wie dieses Buch zu verwenden ist

Dieses Buch soll dreierlei leisten. Erstens ist es ein Kurs in buddhistischer Meditation. Wer das Buch aufmerksam liest und die Anweisungen gewissenhaft befolgt, bekommt einen Schritt für Schritt aufbauenden und kompletten Meditationskurs, der auf den Traditionen basiert oder sogar unmittelbar die Worte des Buddha umsetzt. Diese tiefen, ehrwürdigen alten Lehren werden hier auf eine mit dem westlichen Denken kompatible Weise dargestellt.

Zweitens wird es hier um »Fehlerbehebung« gehen. Das Buch ist so aufgebaut, dass man typischen Problemen, die bei der Praxis gern auftreten, mit seiner Hilfe begegnen kann. Wenn Sie zum Beispiel jemandem böse sind und das Ihre Praxis behindert, schlagen Sie das dritte Kapitel auf, »Hindernisse: sinnliches Verlangen und Übelwollen«, und lesen nach, wie man dieses Übelnehmen durch die Praxis der *Mettā*- oder Güte-Meditation überwindet. Sie werden aber auch weniger geläufige Ratschläge finden, sogar solche, die Sie anderswo vergeblich suchen würden. Dafür ist das fünfte Kapitel, »Achtsamkeit«, ein gutes Beispiel. Sie werden die Einsetzung eines »Türhüters«, der Ihre Meditation überwacht und schützt, als sehr wertvoll empfinden.

Drittens gibt das Buch dem Leser die Möglichkeit, sich über Aspekte der buddhistischen Meditation zu informieren, die ihm noch unbekannt und die anderswo schwer zu finden sind. Dafür sind die Kapitel 9 bis 12 über tiefe meditative Zustände der Glückseligkeit (*Jhāna*) ein gutes Beispiel. Die

Jhānas gehören zwar zum Grundbestand der buddhistischen Meditationslehre, aber heutzutage weiß kaum jemand, was genau mit diesem Begriff gemeint ist.

Ich habe das Manuskript mit einem gewissen Unbehagen an den Verlag eingesandt. Als ich in London gegen Ende der Sechzigerjahre mit dem Meditieren begann, sagte einmal ein japanischer Zen-Mönch zu mir: »Nach dem Karma-Gesetz wird jeder, der ein Buch über Buddhismus schreibt, seine nächsten sieben Leben als Esel zubringen.« Das gab mir zu denken. Doch ob das so ist oder nicht, jedenfalls bin ich überzeugt, dass jemand, der sich an die hier gegebenen Anleitungen hält, jeglicher Wiedergeburt entgehen wird, nicht nur der langohrigen.

Im *Mahāsaccaka-Sutta* (MN 36) erzählt der Buddha: »Ich erwog: ... ›Sollte dies [Jhāna] der Weg zur Erleuchtung sein?‹ Dann, an diese Erinnerung anschließend, kam die Erkenntnis: ›Das ist der Weg zur Erleuchtung.‹«³

ERSTER TEIL

Das Glück der Meditation

1 GRUNKURS MEDITATION

In diesem Kapitel besprechen wir die vier ersten Stufen der Meditation. Sie werden vielleicht den Wunsch haben, sie so schnell wie möglich zu bewältigen, aber Vorsicht! Wenn Sie diese Schritte zu hastig tun, werden Sie später merken, dass die vorbereitende Arbeit nicht abgeschlossen wurde. Das ist, als wollte man ein Haus auf schlampig gelegten Fundamenten errichten: Es sieht vielleicht zunächst ganz gut aus, aber wie lange wird es halten? Gerade bei den Fundamenten empfiehlt es sich, dass man sich Zeit nimmt und Sorgfalt walten lässt. Dann haben Sie einen stabilen Unterbau, wenn es an die höheren »Stockwerke« geht, die Glückseligkeitsstufen der Meditation.

Erste Stufe: Gewährsein im Augenblick

Bei Einführungen in die Meditation beginne ich gern mit der simplen Übung, den Ballast der Vergangenheit und Zukunft abzuwerfen. Vielleicht denken Sie jetzt, das sei einfach, aber das stimmt nicht. Die Vergangenheit loslassen heißt, dass wir nicht an unsere Arbeit, unsere Familie, unsere Verpflichtungen, unsere Aufgaben, unsere guten und schlechten Kindheitserfahrungen und dergleichen denken. Sie überlassen alles Vergangene sich selbst, indem Sie ihm keinerlei Interesse zuwenden. Beim Meditieren werden Sie jemand, der oder die keine Geschichte hat. Wo Sie jetzt leben, wo Sie

geboren wurden, wer Ihre Eltern sind, wie Ihre Erziehung aussah – an all das denken Sie jetzt nicht. Sie sehen von der ganzen Geschichte ab. Falls Sie zusammen mit anderen meditieren, macht dieser Verzicht alle gleich: einfach Meditierende und sonst nichts. Es wird auch unwichtig, ob Sie in der Meditation ein alter Hase sind oder eben erst anfangen.

Wenn wir auf unsere Geschichte verzichten, sind wir gleich und frei. Wir machen uns frei von einem Großteil der Sorgen, Ansichten und Gedanken, die uns einschränken und den Frieden des Loslassens nicht zulassen. Schließlich fällt unsere Geschichte so ganz und gar von uns ab, dass nicht einmal die Erinnerung an eben erst Geschehenes bleibt. Es interessiert uns nicht mehr, und wir überlassen es sich selbst. Es hallt nicht mehr in uns nach.

Ich vergleiche diesen Zustand gern mit dem, was man als schalltoten Raum bezeichnet. Was an Erfahrungen, Wahrnehmungen und Gedanken auf die Wände dieses Raums trifft, wird nicht zurückgeworfen, sondern gleichsam vom Isolationsmaterial verschluckt: Es bleibt dort. Vergangenes hat keinen Nachhall in unserem Bewusstsein. Meist denken wir ja, wir könnten aus der Betrachtung unserer Vergangenheit etwas lernen, was uns besser mit unseren Problemen umzugehen erlaubt. Aber der Blick in die Vergangenheit geht immer durch eine Zerrlinse. Wir denken, das Vergangene sei so und so gewesen, aber in Wahrheit stimmt das gar nicht. Deshalb gibt es so häufig Streit über Dinge, die gerade einmal fünf Minuten zurückliegen.

Der Verkehrspolizei ist bestens bekannt, dass zwei Augenzeugen eines Unfalls, die beide völlig integer sein können, manchmal völlig unterschiedliche Darstellungen des Hergangs geben. Wenn wir uns klargemacht haben, wie unzuverlässig unser Gedächtnis ist, werden wir die Vergangenheit nicht mehr gar so wichtig nehmen. Wir können sie begraben wie einen verstorbenen Menschen. Wir setzen den

Sarg oder die Urne bei, und mehr ist mit dem Leichnam nicht zu tun.

Verweilen Sie nicht bei Vergangenen. Tragen Sie keine Särge voller toter Augenblicke durchs Leben, das alles ist schwerer Ballast, der nicht wirklich etwas mit Ihnen zu tun hat. Überlassen Sie die Vergangenheit sich selbst, und Sie sind frei für den gegenwärtigen Augenblick. Und die Zukunft – Vorfriede, Befürchtungen, Pläne, Erwartungen – können Sie gleich mit über Bord werfen. Der Buddha hat einmal gesagt: »Wie auch immer du glaubst, dass es kommen wird, es kommt immer anders« (MN 113,21). Die Zukunft ist unbekannt, ungewiss, unvorhersehbar – die Weisen wissen das. Der Zukunft vorgreifen zu wollen bringt schon im Alltagsleben oft nichts ein; beim Meditieren ist es einfach Zeitverschwendung.

Der Geist ist wunderbar und sonderbar

Beim Umgang mit dem eigenen Geist stellt sich heraus, dass er seine Mucken hat. Er vermag Wunderbares und Erstaunliches. Wem es beim Meditieren schwerfällt, inneren Frieden zu finden, wird vielleicht am Beginn der Meditation denken, dass ihm wieder mal eine frustrierende Stunde bevorsteht. Aber völlig unverhofft geschieht dann etwas ganz anderes: Man erwartet einen weiteren Fehlversuch, und trotzdem ist plötzlich der Frieden der Meditation da.

Das kann so aussehen, wie ich es unlängst von einem Mann gehört habe, der an seiner ersten zehntägigen Meditationsklausur teilnahm. Am Ende des ersten Tages hatte er solche Schmerzen, dass er nach Hause gehen wollte. Der Lehrer sagte: »Bleiben Sie noch einen Tag, und die Schmerzen werden vergehen, das verspreche ich Ihnen.« Also blieb der Mann noch einen Tag, aber die Schmerzen wurden eher noch schlimmer. Wieder wollte er nach Hause gehen, aber

der Lehrer wiederholte: »Bleiben Sie nur noch einen Tag, und der Schmerz wird vergehen.« So blieb er auch den dritten Tag, aber der Schmerz nahm zu. So ging es bis zum neunten Tag, und jeden Abend bat er den Lehrer, nach Hause gehen zu dürfen. Der aber blieb dabei: »Bleiben Sie nur noch einen Tag, und der Schmerz wird vergehen.« Dann kam für diesen Mann die große Überraschung: Bei der ersten Sitzrunde am zehnten Tag blieb der Schmerz aus und kam auch nicht wieder. Er konnte lange ununterbrochen sitzen – kein Schmerz. Staunend vermerkte er, wie voller Wunder dieser Geist ist und etwas bewirken kann, womit er nie gerechnet hätte. Also, Sie können die Zukunft nicht vorher kennen. Sie kann so seltsam, so fremdartig, so völlig anders als Ihre Erwartung sein. Erlebnisse, wie dieser Mann sie hatte, können Ihnen das Wissen und den Mut geben, alle Gedanken und Zukunftserwartungen einfach fallen zu lassen.

Sollten Ihnen bei der Meditation Gedanken wie diese kommen: »Wie viele Minuten sind wohl noch übrig? Wie lange muss ich das hier noch ertragen?«, dann ist das einfach Ihr Abschweifen in die Zukunft. Der Schmerz kann jeden Augenblick verschwinden. Wir wissen nur nicht, wann es sein wird.

Während einer längeren Meditationsklausur denken Sie vielleicht, dass Ihre Meditation nicht viel wert ist. Aber schon in der nächsten Meditationsperiode kann es sein, dass Sie sich hinsetzen, und plötzlich ist alles ganz friedlich, ganz leicht. »Donnerwetter«, denken Sie, »jetzt habe ich den Bogen heraus!« Aber schon in der nächsten Runde ist alles wieder so schrecklich wie zuvor. Was geht da vor sich?

Mein erster Meditationslehrer sagte etwas zu mir, was ich damals ziemlich merkwürdig fand: »Es gibt keine schlechte Meditation.« Aber er hatte Recht. Bei den Meditationen, die wir schlecht oder enttäuschend finden, leisten wir einfach die Schwerarbeit für unseren »Lohn«. Das ist wie bei einem

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2006 unter dem Titel
»Mindfulness, Bliss, and Beyond« im Verlag Wisdom Publications, Somerville, USA.



Verlagsgruppe Random House
FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete
FSC-zertifizierte Papier *EOS*
liefert Salzer, St. Pölten.

Lotos Verlag

Lotos ist ein Verlag der Verlagsgruppe Random House GmbH.

ISBN 978-3-7787-8192-0

1. Auflage 2007

Copyright © 2006 by Ajahn Brahm

Copyright © 2007 der deutschsprachigen Ausgabe by Lotos Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Einbandgestaltung: Christine Klell, Wien

Gesetzt aus der 11/14,5 Punkt Rotis

bei C. Schaber Datentechnik, Wels

Herstellung: Helga Schörnig

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Ajahn Brahm

Im stillen Meer des Glücks

Handbuch der buddhistischen Meditation

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 384 Seiten, 13,5 x 21,5 cm
ISBN: 978-3-7787-8192-0

Lotos

Erscheinungstermin: Februar 2007

Meditieren, wie der Buddha es lehrte

Authentisch und unverfälscht, nämlich anhand der überlieferten Worte des Buddha, gibt dieses Buch eine verständliche, umfassende Einführung in die Meditation. Wer die klassische Form buddhistischer Geistesübung erlernen und erfolgreich praktizieren will, findet hier alles, was dazu nötig ist.

In seiner unnachahmlichen Art – verständlich, praktisch und kompetent – weist der Ehrwürdige Ajahn Brahm den Weg zu einer erfolgreichen Meditationspraxis im Geist der ältesten Überlieferungen des Buddhismus.

Mit besonderem Einfühlungsvermögen widmet er sich zunächst den häufigsten Anfangsschwierigkeiten und ihrer Überwindung. Dann zeigt er sehr anschaulich und überzeugend, wie man den Geist sammelt und ihn auf Verzückung, Glück und Licht einstimmt. Schließlich leitet er zu immer weiter gehender Vertiefung an: sei es in der vollkommenen Harmonie des Samadhi oder durch die äußerst subtile Erfahrung der Jhanas.

Wer mit diesem Buch arbeitet, kann weit mehr als nur einen Geschmack meditativer Versenkung erlangen. Im »stillen Meer des Glücks« innerer Sammlung zu verweilen, ist eine Erfahrung, die immer wieder gesucht und gefunden wird, sobald sie einmal gemacht worden ist.