

Vögel fliegen ohne Koffer

AJAHN BRAHM

Vögel fliegen ohne Koffer

Meditieren frei von
Ballast und Anstrengung

Aus dem Englischen übersetzt
von Martina Kempff und Jochen Lehner



Dieses Werk enthält Auszüge aus den Büchern »Die Kuh, die weinte« (Lotos 2006) und »Im stillen Meer des Glücks« (Lotos 2007).
Titel der Originalausgaben: »Opening the Door of Your Heart«, Thomas C. Lothian Pty. Ltd., South Melbourne, Australien, 2004
»Mindfulness, Bliss, and Beyond«, Wisdom Publications, Somerville, USA, 2006



Mix
Produktgruppe aus vorbildlich
bewirtschafteten Wäldern und
anderen kontrollierten Herkünften
Zert.-Nr. SGS-COC-1940
www.fsc.org
© 1996 Forest Stewardship Council

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete
FSC-zertifizierte Papier *Munken Premium*
liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

Lotos Verlag
Lotos ist ein Verlag der Verlagsgruppe Random House GmbH

ISBN 978-3-7787-8204-0

1. Auflage 2008
Copyright © 2004 und 2006 by Ajahn Brahm
Copyright © 2008 der deutschsprachigen Ausgabe
by Lotos Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Alle Rechte sind vorbehalten.
Printed in Germany.
Herstellung: Helga Schörnig
Einbandgestaltung: Christine Klell, Wien,
unter Verwendung einer Illustration von Yiyang Lu
Gesetzt aus der 9,4/13,9 Punkt The Sans 3 light
bei C. Schaber Datentechnik, Wels
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Inhalt

- Einleitung von Ursula Richard ■ 9
Eine Richtschnur fürs Leben . 10

Meditation

- Was Weisheit ist* . 17
- Erster Schritt: Gewahrsein im Augenblick ■ 19
Die Zukunft vorhersagen . 21
Angst vor Schmerz . 24
- Zweiter Schritt: Stilles Gewahrsein im Augenblick ■ 29
Kluges Speisen . 32
- Dritter Schritt: Stilles Jetzt-Gewahrsein des Atems ■ 34
- Vierter Schritt: Volle anhaltende Aufmerksamkeit auf den Atem ■ 37
Die Kraft der Pyramiden . 40
- Fünfter Schritt: Volle anhaltende Aufmerksamkeit auf den schönen Atem ■ 43
Sich mit dem Strom treiben lassen . 44
- Sechster Schritt: Die Erfahrung des schönen Nimitta ■ 46
- Siebter Schritt: Jhāna ■ 51
Entscheidungen treffen . 55
Zwei mangelhafte Backsteine . 59



Hindernisse in der Meditation

Das erste Hindernis: Sinnliches Verlangen ■ 67

Morgen werde ich glücklich sein . 72

Das zweite Hindernis: Übelwollen ■ 75

Das Zwei-Finger-Lächeln . 79

Das Kind im Supermarkt . 84

Das dritte Hindernis: Trägheit und Stumpfheit ■ 85

Frei von Angst . 91

Das vierte Hindernis: Ruhelosigkeit und Reue ■ 93

Schuld und Erlösung . 94

Der mexikanische Fischer . 100

Das fünfte Hindernis: Zweifel ■ 102

Das Wirkungsfeld der Hindernisse ■ 104

Die Nālāgiri-Strategie . 107

Nicht dran denken ist die halbe Miete . 111

Eine bewegende Erfahrung . 113



Achtsamkeit

- Den Torhüter einsetzen . 117*
- Den Torhüter einweisen ■ 120
- Samādhi - aufmerksame Stille ■ 126
- Grade der Achtsamkeit ■ 130
 - Fallende Blätter . 133*

Abwechslung hält die Meditation frisch

- Die Güte-Meditation ■ 137
 - Bedingungslose Liebe . 138*
 - Öffnen Sie die Tür zu Ihrem Herzen . 146*
- Die Dinge sein lassen, wie sie sind ■ 153
 - Das Garten-Gleichnis . 154*
 - Wo der Geist wohnt . 156*
- Meditation im Gehen ■ 158
 - Die Geschichte meiner Erleuchtung . 163*
- Welche Meditation ist wann geeignet? ■ 166
 - Eine Wagenladung voller Mist . 169*
 - Was getan wurde, ist fertig . 173*

Einleitung

»Vögel fliegen ohne Koffer« – der Titel dieses Buches ließ vor meinem geistigen Auge sofort Bilder wie aus einem Comic entstehen: Eine Schar Vögel fliegt am weiten Himmel, und sie alle haben einen Koffer dabei, auf den Rücken geschnallt, am Flügel herabhängend, von Krallen festgehalten. Welch absurde Vorstellung! Was sollen Vögel mit Koffern anfangen?

Sie brauchen kein Gepäck, müssen sich nicht mit Lasten beschweren, sondern fliegen vollkommen frei, einfach so, wie sie sind. Was uns bei den Vögeln so absurd erscheint, ist uns selbst aber wohl vertraut. Tag für Tag schleppen wir enorme Lasten mit uns herum – unsere alltäglichen Sorgen und Nöte, unsere Konzepte und Ideen. Wir kommen kaum auf die Idee, dass dieses Gepäck nicht mit uns verwachsen ist, wir es nicht zwingend mit uns herumtragen müssen, sondern wir es auch abstellen und dann frei und beschwingt unseren Weg fortsetzen können. Wir müssten dazu nur unseren Griff lockern und es loslassen. Möglicherweise versetzt uns diese Vorstellung in Angst und Schrecken, da wir so an unser Gepäck gewöhnt sind, dass wir glauben, ohne es wären wir niemand. Ajahn Brahm lädt uns in diesem Buch durch seine wunderbaren Geschichten und klaren Anleitungen zur Meditation ein, Mut zu fassen und das Loslassen auszuprobieren.

Durch Meditation können wir systematisch lernen, immer mehr loszulassen und in der wunderbaren Stille des Geistes zu ruhen. Die Anleitungen Ajahn Brahms sind ein ungemein hilfreicher Reiseführer für die uns möglicherweise noch unbekanntesten, ungewohnten Gebiete unseres Geistes. Die herzerwärmenden Geschichten, die er erzählt, verdeutlichen, wie wir uns im

Alltag immer mehr von unnötigem Gepäck befreien und leicht und unbeschwert unsere Lebensbahn ziehen können – einfach so, wie wir sind.

Ursula Richard

Eine Richtschnur fürs Leben



Anfang der Achtzigerjahre hatten viele junge Menschen im Westen, die sich für den Buddhismus interessierten, bereits von meinem Lehrer Ajahn Chah gehört. Ein junger Mann entschloss sich zur weiten Reise nach Thailand einzig aus dem Grund, dem großen Mönch ein paar Fragen stellen zu können.

Es war in der Tat eine lange und beschwerliche Reise. Er verließ Sydney, kam acht Stunden später in Bangkok an, wo er den Nachtzug bestieg, der zehn Stunden bis nach Ubon benötigt. Dort verhandelte er mit einem Taxifahrer, der ihn zu Ajahn Chahs Kloster nach Wat Nong Pah Pong brachte. Erschöpft, aber aufgeregt kam er endlich zu Ajahn Chahs Hütte.

Der Lehrer war sehr gefragt. Er saß unter dem Dach seiner Hütte und war wie immer von einer großen Menge umringt. Mönche, Generäle, arme Bauern, reiche Kaufleute, Dorfbewohnerinnen in Lumpen und reich geschmückte feine Damen aus Bangkok saßen alle zusammen. Unter Ajahn Chahs Dach gab es keine Klassenunterschiede.

Der Australier setzte sich an den Rand der großen Gruppe. Zwei Stunden vergingen, und Ajahn Chah hatte ihn noch

nicht einmal wahrgenommen, weil vor ihm so viele andere Menschen die Aufmerksamkeit des Meisters einforderten. Verzagt stand er auf und verließ die Gruppe. Auf dem Weg zum Haupttor des Klosters sah er einige Mönche am Glockenturm Blätter zusammenfegen. Da er noch eine Stunde Zeit hatte, ehe ihn der Taxifahrer am Tor abholen sollte, beschloss er, seinem Karma etwas Gutes zu tun und ergriff ebenfalls einen Besen.

Nachdem er etwa eine halbe Stunde eifrig gefegt hatte, spürte er plötzlich eine Hand auf seiner Schulter. Er wandte sich um und entdeckte zu seiner Überraschung, dass die Hand Ajahn Chah gehörte, der lächelnd vor ihm stand. Ajahn Chah hatte den jungen Mann aus dem Westen sehr wohl wahrgenommen, aber keine Gelegenheit gehabt, mit ihm zu reden. Er war jetzt auf dem Weg zu einer Verabredung außerhalb des Klosters und hatte vor dem jungen Mann Halt gemacht, um ihm ein Geschenk zu geben. Schnell sagte Ajahn Chah etwas auf Thai, und dann verschwand er. Sein Dolmetscher übersetzte: »Ajahn Chah sagt: Wenn du schon fegst, dann mach das Beste draus.« Und damit eilte der Dolmetscher davon.

Über diesen kurzen Satz dachte der junge Mann auf seiner Rückreise nach Australien nach. Er hatte natürlich begriffen, dass ihm Ajahn Chah viel mehr über das Blätterfegen hinaus gelehrt hatte, und er verstand, welche Bedeutung diese Worte hatten.

»Ganz gleich, was du tust, mach das Beste draus.«

Als ich ihn viele Jahre später in Australien traf, versicherte er, dass diese »Richtschnur fürs Leben« Hunderte solcher Reisen in abgelegene Gebiete wert gewesen sei. Dieser Satz

war zu seinem Credo geworden, und er hatte ihm Glück und Erfolg gebracht. Wenn er arbeitete, machte er das Beste daraus, ebenso, wenn er sich ausruhte oder sich in Gesellschaft befand. Er machte aus allem, was er tat, immer das Beste. Und dies hatte sich als Erfolgsformel erwiesen. Oh ja, und wenn er gar nichts tat, machte er auch das Beste daraus.



Meditation



Was ist Meditation?

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 keinen 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 Werk 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 der 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 tiefen 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. 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.

Was Weisheit ist



Als Student verbrachte ich den größten Teil meiner Sommerferien in den Highlands von Schottland. Ich wanderte, zeltete und genoss die Ruhe, die Schönheit und den Frieden der zauberhaften schottischen Berglandschaft.

An einem denkwürdigen Nachmittag schlenderte ich eine schmale Straße am Meer entlang. Die Straße wand sich über eine felsige Landzunge und führte zu den schmalen Buchten im fernen Norden. Sonnenstrahlen tauchten die außerordentliche Schönheit der Landschaft um mich herum in ein besonders warmes Licht. Das samtige, frische Grün der Wiesen leuchtete, die Klippen wirkten wie gemeißelte Kathedralen, die sich hoch über das sprudelnde

Meer erhoben, in dessen blaue Farbe kurz vor Sonnenuntergang leuchtende Lichterketten eingewoben waren. Die kleinen grünen und braunen Felseninseln schienen bis zum Horizont auf den Wellen zu reiten. Sogar die Möwen und Seeschwalben kreisten und glitten durch die Luft, als ob auch sie den Zauber der Stunde genossen. An diesem sonnigen Tag zeigte sich die Natur in einer der malerischsten Landschaften unserer Welt von ihrer besten Seite.

Trotz meines schweren Rucksacks hüpfte ich vor Begeisterung die Straße entlang. Ich war wunschlos glücklich, hatte keine Sorgen und fühlte mich von der Schöpfung verwöhnt und inspiriert.

Vor mir sah ich ein kleines Auto, das am Wegrand neben der Klippe angehalten hatte. Natürlich stellte ich mir vor, dass auch der Fahrer des Wagens so von der Schönheit dieses Tages überwältigt war, dass er angehalten hatte, um diesen Anblick bis zur Neige auszukosten.

Als ich mich dem Wagen soweit genähert hatte, dass ich durch die Rückscheibe sehen konnte, war ich enttäuscht und bestürzt. Der einzige Insasse dieses Wagens, ein Mann mittleren Alters, las eine Zeitung.

Das Blatt war so groß, dass es den ganzen Blick auf die Welt um ihn herum blockierte. Also sah dieser Mann anstatt Meer, Inseln, Klippen, Himmel und Wiesen nur Kriege, Politik, Skandale und Sport. Die Zeitung war zwar groß, hatte aber hauchdünne Seiten. Nur ein paar Millimeter jenseits der hässlichen Druckerschwärze breitete sich die regenbogenfarbige Hochstimmung der Natur aus. Mir kam der Gedanke, eine Schere aus meinem Rucksack zu ziehen und dem Mann ein kleines Loch in die Zeitung zu schnippeln,

damit er eine Ahnung davon erhielt, was er verpasste, während er sich mit den Börsennachrichten abgab. Aber er war ein äußerst kräftig gebauter Schotte und ich ein magerer, unterernährter Student. Also ließ ich ihn die Nachrichten der Welt verschlingen, während ich in die Welt hineintanzte.

Unser Geist beschäftigt sich den meisten Teil der Zeit mit dem Stoff, aus dem Zeitungen gemacht werden: Beziehungskrisen, Innenpolitik im familiären und beruflichen Bereich, persönliche Skandale, die uns entsetzlich aufregen und die sportliche Betätigung im Bett. Wenn es uns nicht gelingt, diese »innere Zeitung« gelegentlich wegzulegen, wenn wir von ihren Nachrichten so besessen sind, dass wir uns um nichts anderes mehr kümmern – ja, dann wird uns die unverdorbene Freude und die Stille der Natur in ihrer schönsten Form immer verborgen bleiben. Dann werden wir nie weise werden.



Erster Schritt: Gewährsein im Augenblick

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 verstorbe-

nen Menschen. Wir setzen den Sarg oder die Urne bei, und mehr ist mit dem Leichnam nicht zu tun.

Verweilen Sie nicht bei Vergangenem. 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 – Vorfreude, 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.« 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.



Die Zukunft vorhersagen

Viele Menschen würden liebend gern wissen, wie ihre Zukunft aussieht. Einige sind zu ungeduldig, um sie abzuwarten und nehmen die Dienste von Orakeln und Wahrsagern in Anspruch. Dazu möchte ich Ihnen gern einen warnenden Hinweis geben: Einem armen Wahrsager sollten Sie nie vertrauen!

Meditierende Mönche werden als herausragende Wahrsager betrachtet, aber normalerweise üben sie diese Funktion nicht gern aus.

Eines Tages wurde Ajahn Chah von einem seiner langjährigen Schüler gebeten, ihm die Zukunft weiszusagen.

Ajahn Chah lehnte ab: Gute Mönche machen keine Pro-
phezeiungen. Doch der Schüler ließ sich nicht abweisen. Er
erinnerte Ajahn Chah daran, wie oft er ihm persönlich Al-
mosen gegeben, wie viel er dem Kloster gespendet und wie
häufig er ihn auf eigene Kosten ohne Rücksicht auf Frau
und Kinder in seinem Wagen herumgefahren habe. Ajahn
Chah begriff, dass der Mann nicht aufgeben würde, bis ihm
die Zukunft geweissagt worden war. Also erklärte er, dass er
dieses einzige Mal eine Ausnahme machen und für den
Mann in die Zukunft schauen würde.

»Gib mir deine Hand, damit ich die Linien lesen kann.«

Der Schüler war völlig aufgeregt. Ajahn Chah hatte bis-
her noch nie jemandem aus der Hand gelesen. Es war ein
ganz besonderer Moment, zumal Ajahn Chah als Heiliger
betrachtet wurde, dem große hellseherische Kräfte nachge-
sagt wurden. Was immer Ajahn Chah sagte, würde mit Si-
cherheit eintreffen.

Ajahn Chah fuhr die Handlinien des Mannes mit seinem
Zeigefinger nach. Immer wieder murmelte er etwas vor sich
hin. Etwa: »Oh, das ist aber spannend.« Oder: »Na, so was,
ist denn das die Möglichkeit ...« Oder: »Wie erstaunlich!«

Der arme Schüler wurde immer aufgeregter und konnte
die Offenbarung kaum noch erwarten.

Als Ajahn Chah fertig war, ließ er die Hand des Schülers
los und sagte: »Lieber Schüler, das also ist deine Zukunft. So
wird sie aussehen.«

»Ja, ja«, erwiderte der Schüler ungeduldig.

»Und wie du weißt, irre ich mich nie«, setzte Ajahn Chah
hinzu.

»Ich weiß! Ich weiß! Bitte, wie wird sich meine Zukunft



Ajahn Brahm

Vögel fliegen ohne Koffer

Meditieren frei von Ballast und Anstrengung

Gebundenes Buch, Halbleinen, 176 Seiten, 12,5 x 18,7 cm

ISBN: 978-3-7787-8204-0

Lotos

Erscheinungstermin: März 2008

Nie wurde buddhistische Weisheit so charmant präsentiert

Bezaubernde Geschichten, die das Herz erwärmen und den Geist beflügeln, dazu praktische Anleitungen zur Meditation: Dieses wunderschön aufgemachte Buch inspiriert gleich doppelt zu einer inneren Entdeckungsreise.

Ajahn Brahm, als buddhistischer Meditationslehrer hoch geehrt und als begnadeter Erzähler weithin gerühmt, zeigt auf überaus unterhaltsame Weise, wie wir durch Meditation den Ballast unserer Sorgen und Nöte schrittweise loslassen können. Seine Geschichten, inspiriert von buddhistischer Weisheit und verwurzelt im modernen Leben, geben starke Impulse zu Glück und Leichtigkeit im Alltag. Und seine klaren, allgemein verständlichen Anweisungen für die Meditation sind wie ein Sprungbrett in die Tiefen des Geistes – dorthin, wo wir inneren Frieden, Gelassenheit und Stärke finden und die beglückende Erfahrung der Einheit des Seins machen dürfen.