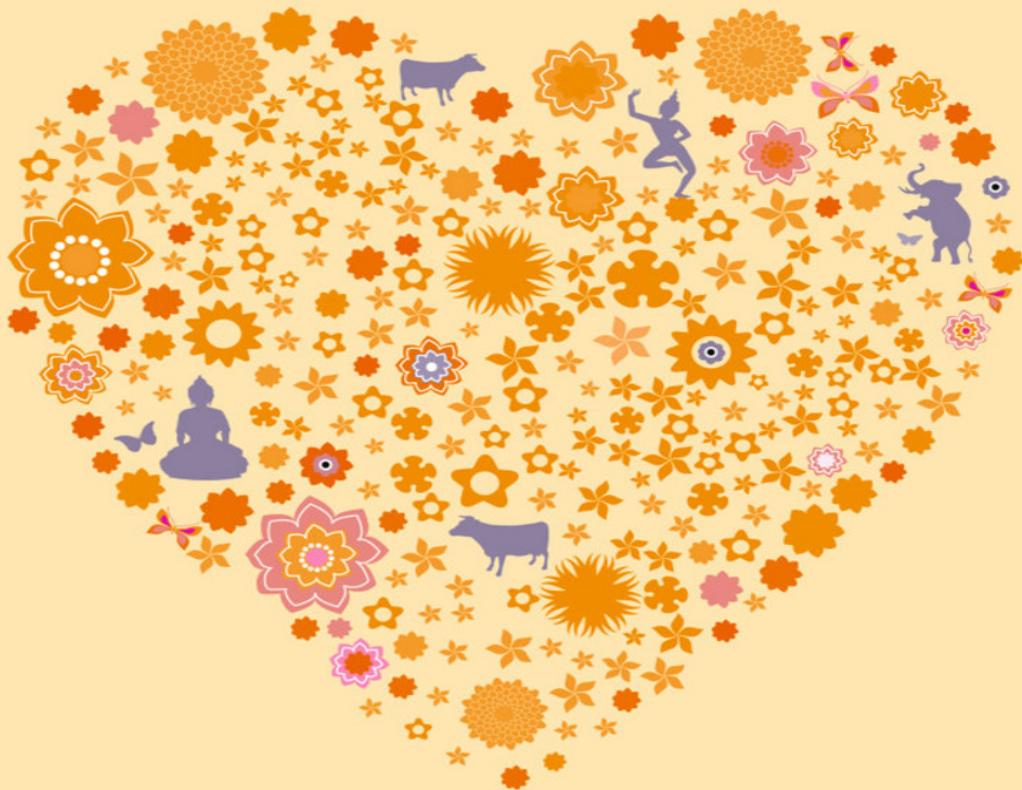


AJAHN BRAHM

Öffne die Tür zu deinem Herzen



Lotos

DIE KLEINE SCHULE
DER LIEBEVOLLEN ACHTSAMKEIT



Das Buch

Gerade in unserer getriebenen, unruhigen Welt kann Achtsamkeit das Leben wirksam entschleunigen und uns ganz bewusst im Hier und Jetzt verankern. Häufig gerät uns aber aus dem Blick, dass es dabei nicht nur um unser eigenes Leben geht, sondern dass wir in jedem Moment auch mit unserer Umwelt verbunden sind.

Indem wir »liebvolle Achtsamkeit« praktizieren, wenden wir uns voller Mitgefühl uns selbst wie auch unseren Mitmenschen zu. Wir entwickeln eine innere Kraft, die nach außen strahlt und Gutes in das eigene Dasein und in die Welt bringt. Mit Herz, Humor und praktischen Übungen leitet der große buddhistische Lehrer Ajahn Brahm dazu an, die Tür zu unserem Herzen zu öffnen und liebvolle Achtsamkeit zum Wegweiser unseres Lebens zu machen.

Der Autor

Ajahn Brahm, geboren 1951 in London, studierte Theoretische Physik an der Universität von Cambridge und ist seit mehr als 30 Jahren buddhistischer Mönch. Neun Jahre lang lebte, studierte und meditierte er in einem thailändischen Waldkloster unter dem Ehrwürdigen Meister Ajahn Chah. Heute ist Ajahn Brahm Abt des Bodhinyana-Klosters in Westaustralien und einer der beliebtesten und bekanntesten buddhistischen Lehrer unserer Zeit. Sein Buch *Die Kuh, die weinte* wurde weltweit zum Bestseller.

www.ajahnbrahm.org

AJAHN BRAHM

Öffne die Tür zu deinem Herzen

Die kleine Schule
der liebevollen Achtsamkeit

Aus dem Englischen übertragen
von Karin Weingart und Martina Kempff

L o t o s

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2016 unter dem Titel »Kindfulness. Don't just be mindful, be *kindful*« im Verlag Wisdom Publications, Somerville, Massachusetts, USA.

Dieses Buch enthält ausgewählte Texte aus »Im stillen Meer des Glücks«, »Die Kuh, die weinte« und »Der Elefant, der das Glück vergaß« von Ajahn Brahm.

Lotos Verlag
Lotos ist ein Verlag der Penguin Random House
Verlagsgruppe GmbH.

Copyright © 2016 by Buddhist Society of Western Australia
Edited by Josh Bartok

Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2016 by Lotos
Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München.

Alle Rechte sind vorbehalten.

Redaktion: Martina Darga

Covergestaltung: Christine Klell, Wien

Satz und E-Book Produktion: Satzwerk Huber, Germering

ISBN 978-3-641-19458-1

V003

www.ansata-integral-lotos.de

www.facebook.com/Integral.Lotos.Ansata

Inhalt

Vorwort

LIEBEVOLLE ACHTSAMKEIT

Nicht nur achtsam, sondern liebevoll achtsam

Liebevolle Achtsamkeit und Stille

Höchste Priorität: liebevolle Achtsamkeit

Ursache und Wirkung

Liebevolle Achtsamkeit nicht nur gegenüber Menschen

LIEBEVOLLES GEWAHRSEIN

PHASE EINS – Kommen Sie ins Jetzt

PHASE ZWEI – Jetzt-Gewahrsein

PHASE DREI – Stilles Jetzt-Gewahrsein des Atems

PHASE VIER – Beständiges, ungeteiltes Gewahrsein des Atems

PHASE FÜNF – Beständiges, ungeteiltes Gewahrsein des schönen Atems

LIEBEN UND AKZEPTIEREN IN GÜTIGER ACHTSAMKEIT

Die Tür Ihres Herzens öffnen

Ein warmes Feuerchen in Ihrem Herzen

PHASE EINS – Beginnen Sie mit etwas leicht zu Liebendem

PHASE ZWEI – Ein Mensch, der Ihnen sehr nahesteht

PHASEN DREI UND VIER – Ein guter Bekannter und eine Gruppe

PHASE FÜNF – Beziehen Sie auch sich selbst mit ein

Einfach zulassen: eine andere Form liebevoller Achtsamkeit

Wenn sonst nichts hilft ...

Das ist allemal gut genug

VOM UMGANG MIT HINDERNISSEN, DIE DER LIEBEVOLLEN ACHTSAMKEIT IM WEG STEHEN

Sich an Störungen nicht stören
Frieden schließen mit der stumpfen Trägheit
Reue
Unrast und Zufriedenheit
Vielerlei Zweifel
Aversionen
Zorn vor Gericht
Der Wut verzehrende Dämon
Vielerlei Wut verzehrende Dämonen
Wenn Schwierigkeiten auftreten ...
Wenn sich Ihr Geist wie ein wütender Elefant aufführt
Energie aufbringen
Die Schlangen erkennen und meiden
Der nörgelnde Geist
Der EVL-Code
Was zu vermeiden ist
Spotlight auf die Wirklichkeit

IN LIEBEVOLLER ACHTSAMKEIT VORANSCHREITEN

Dem Pfad zu folgen ist nicht schwer

Über den Autor

Vorwort

Kümmert man sich um sich selbst, besagt eine alte Lehre, dann kümmert man sich auch um andere – und dadurch, dass man sich anderer annimmt, nimmt man sich zugleich seiner selbst an. Liebevoller Achtsamkeit, das Kernthema des vorliegenden Büchleins, stellt eine wunderbare Möglichkeit dar, diese Wahrheit im Alltag zu erfahren.

Anhand von Geschichten und unmittelbaren Unterweisungen werde ich Sie mit der liebevollen Achtsamkeit vertraut machen und Ihnen eine wirksame Methode nahebringen, in Güte dessen gewahr zu werden, was ich den »schönen Atem« nenne. Diese Praxis entfaltet sich im Laufe der Zeit und spielt sich in fünf Phasen ab, die ich Ihnen eingehend erläutern werde. Ebenso werde ich Ihnen geschickte Wege zeigen, sich auf jeder dieser Stufen mehr in liebevoller Achtsamkeit zu üben. Das gütige Gewahrsein, ein Bestandteil der Praxis, stärkt in der Begegnung mit dem schönen Atem unsere Fähigkeit, uns unserer selbst anzunehmen – und dadurch, dass wir uns liebevoll um unseren Geist kümmern, können wir auch zunehmend liebevolle Vorkämpfer für das Gute in der Welt werden.

Im anschließenden Teil des Buches richten wir das Augenmerk auf die Liebe, darauf, wie wir die Türen unseres Herzens immer weiter öffnen können. Auch dieser Prozess besteht aus fünf Phasen, die ich Ihnen einzeln erklären werde, während wir lernen, die liebevolle Achtsamkeit in unseren Herzen zu wecken, und die Fähigkeit erwerben, sie auszustrahlen, überallhin, grenzenlos, in die gesamte Welt. Achtsam zu lieben ist eine starke, zugewandte Art, sich um andere zu kümmern – und Sie werden, da bin ich mir ganz sicher, bald selbst erkennen, um wie vieles herrlicher und schöner Ihr eigenes Leben wird, sobald Sie beginnen, sich anderer liebevoll anzunehmen.

Ajahn Brahm

Liebevolle Achtsamkeit

