



Leseprobe

Ajahn Brahm

Öffne die Tür zu deinem Herzen

Die kleine Schule der liebevollen Achtsamkeit

Bestellen Sie mit einem Klick für 12,00 €



Seiten: 160

Erscheinungstermin: 29. August 2016

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Nicht Achtsamkeit allein, sondern »liebvolle Achtsamkeit« ist laut Ajahn Brahm der Schlüssel zu einem erfüllten, friedvollen Leben: Indem wir uns voller Mitgefühl mit uns selbst und unseren Mitmenschen verbinden, öffnet sich die Tür zu unserem Herzen. Wir erfahren dabei die grenzenlosen Möglichkeiten des gegenwärtigen Augenblicks und entwickeln eine innere Kraft, die nach außen strahlt und Gutes in die Welt bringt. Wie wir diese Geisteshaltung der liebevollen Achtsamkeit in uns entfalten können, zeigt der weltbekannte buddhistische Mönch auf einzigartige Weise: in klarer, alltagsnaher Sprache, gewürzt mit seinem sanften, unverwechselbaren Humor und illustriert durch sechs der berührendsten Geschichten aus seinen Bestsellern *"Die Kuh, die weinte"* und *"Der Elefant, der das Glück vergaß"*.



Autor

Ajahn Brahm

Ajahn Brahm, geboren 1951 in London, studierte Theoretische Physik an der Universität von Cambridge und ist seit mehr als 40 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.

Ajahn Brahm

Öffne die Tür zu deinem Herzen

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.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC®-N001967

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

ISBN 978-3-7787-8268-2

8. Auflage

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. Printed in Germany.

Redaktion: Martina Darga

Einbandgestaltung: Christine Klell, Wien

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

www.ansata-integral-lotos.de

www.facebook.com/Integral.Lotos.Ansata

Inhalt

Vorwort.....	9
--------------	---

LIEBEVOLLE ACHTSAMKEIT

Nicht nur achtsam, sondern liebevoll achtsam.....	13
Liebevolle Achtsamkeit und Stille.....	18
Höchste Priorität: liebevolle Achtsamkeit.....	23
Ursache und Wirkung.....	26
Liebevolle Achtsamkeit nicht nur gegenüber Menschen.....	30

LIEBEVOLLES GEWAHRSEIN

PHASE EINS – Kommen Sie ins Jetzt	37
PHASE ZWEI – Jetzt-Gewahrsein	47
PHASE DREI – Stilles Jetzt-Gewahrsein des Atems	56
PHASE VIER – Beständiges, ungeteiltes Gewahrsein des Atems	63
PHASE FÜNF – Beständiges, ungeteiltes Gewahrsein des schönen Atems	68

LIEBEN UND AKZEPTIEREN IN GÜTIGER ACHTSAMKEIT

Die Tür Ihres Herzens öffnen	77
Ein warmes Feuerchen in Ihrem Herzen.	78
PHASE EINS – Beginnen Sie mit etwas leicht zu Liebendem	80
PHASE ZWEI – Ein Mensch, der Ihnen sehr nahesteht	86
PHASEN DREI UND VIER – Ein guter Bekannter und eine Gruppe	88

PHASE FÜNF – Beziehen Sie auch sich	
selbst mit ein	91
Einfach zulassen: eine andere Form	
liebvoller Achtsamkeit	94
Wenn sonst nichts hilft	97
Das ist allemal gut genug	99

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

Sich an Störungen nicht stören	104
Frieden schließen mit der stumpfen	
Trägheit.....	105
Reue.....	108
Unrast und Zufriedenheit	109
Vielerlei Zweifel.....	113
Aversionen	116
Zorn vor Gericht.....	120
Der Wut verzehrende Dämon	123
Vielerlei Wut verzehrende	
Dämonen	128
Wenn Schwierigkeiten auftreten	130

Wenn sich Ihr Geist wie ein wütender Elefant aufführt	132
Energie aufbringen	136
Die Schlangen erkennen und meiden	137
Der nörgelnde Geist	141
Der EVL-Code.	143
Was zu vermeiden ist	145
Spotlight auf die Wirklichkeit	148

IN LIEBEVOLLER ACHTSAMKEIT
VORANSCHREITEN

Dem Pfad zu folgen ist nicht schwer	153
Über den Autor	157

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. Liebevolle 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



Nicht nur achtsam, sondern liebevoll achtsam

Eines Abends brach eine wohlhabende Dame zu ihrem Meditationskurs auf. Da es in der Nachbarschaft in der letzten Zeit vermehrt zu Einbrüchen gekommen war, befahl sie dem Wachmann am Tor vor ihrem Anwesen, besonders gut aufzupassen.

Als sie wieder nach Hause kam, war die Villa ausgeraubt. »Ich habe Ihnen doch extra noch gesagt, dass Sie achtsam sein sollen«, beschimpfte sie den Wachmann. »Sie haben mich sehr enttäuscht!«

»Aber ich *war* achtsam, Ma'm«, verteidigte sich der Wachmann. »Als ich sah, dass die Einbrecher in die Villa eingedrungen sind, habe ich genau registriert: ›Einbrecher gehen ins Haus.

Einbrecher gehen ins Haus.◁ Als ich sie dann mit Ihrem ganzen Schmuck wieder rauskommen sah, habe ich registriert: ›Der Schmuck wird entwendet. Der Schmuck wird entwendet.◁ Danach sind sie wieder rein, und als sie mit dem Safe rauskamen, habe ich genau registriert: ›Der Safe wird geklaut. Der Safe wird geklaut.◁ Da sehen Sie mal, wie achtsam ich war.«



Achtsamkeit allein genügt offenbar nicht!

Hätte der Wachmann seiner Arbeitgeberin gegenüber nicht nur Achtsamkeit walten lassen, sondern auch liebevolle Güte, hätte er die Polizei gerufen. Wenn wir nun beides zusammenfügen, erhalten wir das, was ich »liebevolle Achtsamkeit« nenne.

Vor Jahren hatte ich einmal eine Lebensmittelvergiftung. In meiner Traditionslinie sind wir Mönche auf die Lebensmittelpenden angewiesen, die uns unsere Laienunterstützer täglich zukommen lassen. So wissen wir nie, was genau wir eigentlich zu uns nehmen, und stecken uns oft Dinge in den Mund, mit denen der Magen

