

Ajahn Brahm

Öffne die Tür zu deinem Herzen

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

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.



Verlagsgruppe Random House FSC®-N001967.

Lotos Verlag

Lotos ist ein Verlag der Verlagsgruppe Random House GmbH.

ISBN 978-3-7787-8268-2

Erste Auflage 2016

Copyright © 2016 by Buddhist Society of Western Australia

Edited by Josh Bartok

Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2016 by Lotos Verlag,

München, in der Verlagsgruppe Random House 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





Ajahn Brahm

Öffne die Tür zu deinem Herzen

Die kleine Schule der liebevollen Achtsamkeit

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 160 Seiten, 10,0 x 15,5 cm
ISBN: 978-3-7787-8268-2

Lotos

Erscheinungstermin: August 2016

Nicht Achtsamkeit allein, sondern »liebevoller 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".



[Der Titel im Katalog](#)