

Bhante Henepola Gunaratana Die 4 Säulen der Achtsamkeit Philosophie und Praxis für das tägliche Leben

aus dem Englischen von Jochen Lehner
208 Seiten, **Scorpio Verlag**
13,5 x 21,5 cm, Klappenbroschur
16,99 € (D) / 17,50 € (A) / 24,50 CHF
ISBN 978-3-943416-89-3

Erscheinungstermin: September 2014



Der Weg der Achtsamkeit – hergeleitet aus dem buddhistischen Quelltext

»Die vier Grundlagen der Achtsamkeit sind selbst grundlegend. Der Buddha bezeichnete diese Lehre als den ›direkten Weg zur Läuterung der Lebewesen und zur Verwirklichung der Freiheit‹. Unter Bhante Gunaratanas kundigen Händen erwacht diese Lehre in allen ihren Einzelheiten zum Leben.«

Jon Kabat-Zinn

Achtsamkeit, ein über 2500 Jahre alter Begriff aus der buddhistischen Lehre und Meditationspraxis, erfährt derzeit höchste Aufmerksamkeit. Nicht nur für den Mönch **Bhante Henepola Gunaratana** ist die Achtsamkeit eines der effektivsten Mittel, um der Hektik, den Ängsten und einer Vielzahl körperlicher und psychischer Erkrankungen im Alltag vieler Menschen entgegenzuwirken. Wer lernt, Augenblicke bewusst zu erleben und auf seine inneren Regungen zu horchen, erhöht seine Lebensqualität und lindert seine Leiden.

Die Ursprünge dieser Methode, deren Wirksamkeit auch wissenschaftlich nachgewiesen ist, stammen aus der Lehrrede, die der historische Buddha *Shakyamuni* gehalten haben soll. Bei diesem Text, den wir heute als **Die vier Grundlagen der Achtsamkeit** kennen, handelt es sich um einen umfassenden Zyklus von Meditationsanleitungen, die sich ohne großen Aufwand in den Alltag integrieren lassen.

Der Autor erläutert in klarer und schnörkelloser Sprache die vier grundlegenden Bereiche, die es hierbei zu betrachten gilt – Körper, Gefühle, Geist und Geistesobjekte – ohne den Lehren ihre Tiefe zu nehmen.



Bhante Henepola Gunaratana

wurde im Alter von zwölf Jahren auf Sri Lanka als Mönch geweiht und studierte später Philosophie an der *American University*. Insgesamt 15 Jahre lang arbeitete er als Missionar in Indien und Malaysia, ehe er als Generalsekretär und später Präsident an die *Buddhist Vihara Society* in Washington, D.C., berufen wurde. 1985 war er Mitbegründer der *Bhavana Society*, 2005 Initiator der *Sri Henepola Gunaratana Scholarship Trust* zur Unterstützung notleidender Kinder auf Sri Lanka. Gunaratana leitet weltweit Mediations-Retreats und hat zahlreiche Grundlagenwerke über den Buddhismus verfasst.

© privat