


AJAHN BRAHM

MEDITATION

Kraft und Klarheit
für den Geist

Aus dem Englischen übersetzt
von Jochen Lehner



Lotos

24-583

INHALT

	Vorwort	7
1	Das große Ganze	9
2	Gegenwart	31
3	Der Weg in die Achtsamkeit	47
4	Heilmittel für den Geist	65
5	Die Kraft der Weisheit	87
6	Aus Frieden folgt Einsicht	109
7	Glück	129
8	Wahre Weisheit erkennen	143
9	Die Seligkeit des Verschwindens	157
10	Lasst dies das letzte Mal sein	179
11	Die Samadhi-Pyramide	197
	Abkürzungen für die zitierten buddhistischen Werke	213
	Glossar	215
	Über den Autor	223