

Dieses Buch enthält vierzig Dhamma-Gespräche von Ajahn Thanissaro Bhikkhu. Diese kurzen Vorträge über die Meditationspraxis und die Lehre des Buddha wurden im Metta Forest Monastery (Kalifornien) von Ajahn Geoff (Thanissaro Bhikkhu) während der Abendmeditationen gehalten. Immer von der Atemmeditation als Hauptbezugspunkt ausgehend schneiden diese Vorträge ein weites Spektrum an Themen an, die von praktischem Interesse sind und sich sowohl an Anfänger als auch an erfahrene Meditierende richten.

Die Themen reichen von der Entwicklung von Großzügigkeit, dem Kultivieren von heilsamen geistigen Eigenschaften, über die Entwicklung von Konzentration, wie man Angst überwindet usw., bis hin zur Öffnung des Transzendenten selbst.



Meditationen

Ajahn Thanissaro Bhikkhu

