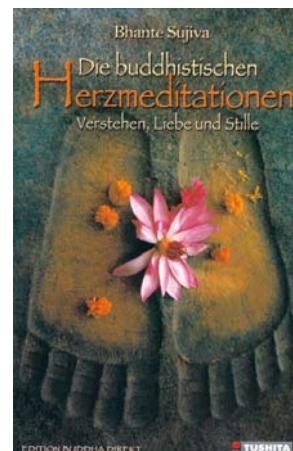


Bhante Sujiva
Die Buddhistischen Herzmeditationen:
 Verstehen, Liebe und Stille
 Brosch., 176 Seiten
 €14,80 [D]
 ISBN 978-3-86547-002-7
 Tushita Verlag, Edition Buddha Direkt 2007



Bhante Sujiva hat einige Werke über Vipassana, Metta und buddhistische Poesie verfasst. Seine Qualitäten zeigen sich voll in diesem jetzt ins Deutsche übersetzten Hauptwerk zu den klassischen buddhistischen Herzmeditationen – der Liebenden Güte, des Mitgefühls, der Mitfreude und des Gleichmuts, das heißt der „Vier Göttlichen Verweilzustände“ Brahma-Viharas. Denn ein Mensch, der sie verwirklicht, lebt in diesem Leben gleichsam im Bewusstsein eines Gottes. Ein anderer Name ist die „Unbegrenzten“, weil sie nicht vom trennenden Bewusstsein von „Ich“ und „mein“ begrenzt werden.

Das Werk bietet alle erläuternden Lehren und praktischen Anweisungen, die zur Realisierung dieser Garantien eines wahrhaft erfüllten Lebens notwendig sind. Es gibt andere Bücher, die moderne Interpretationen von Metta bieten. Aber es gibt keine ähnlich den Quellen treue, zugleich praxisnahe und umfassende Präsentation des heute so zentralen Themas, wie sich das Herz zu einer universellen Liebe erheben kann.

Das Buch beschreibt die ganze Praxis anschaulich von ihren Anfängen bis zu den hoch entwickelten Stadien in tiefer Sammlung. Auch die Hauptrede des Buddha zu Metta wird eingehend erläutert. Die Grundvoraussetzung für die Entfaltung einer allumfassenden Liebe ist „liebende Selbstakzeptanz“, um die es im Buch auch geht.

Bhante Sujiva ist ein im Westen zunehmend populär werdender Meditationslehrer des Theravada-Buddhismus, der seine Kurse heute primär in europäischen Ländern gibt. In seinen Vorträgen und Büchern vereint er die Intuition eines asiatischen Meisters, den gewissen Humor, wie er aus der Freiheit des Herzgeistes erwächst, und eine ungewöhnlich westliche Denkweise. Er schöpft aus einer profunden Kenntnis des Pali-Kanons, der die ältesten Redensammlungen des Buddha enthält.

Bhante Sujiva hat durch seine Praxis als Theravada-Mönch seit drei Jahrzehnten eine innere Reife entwickelt, die seinen Texten und Worten eine besondere Kraft verleiht. Sein Weg begann im chinesischen Chan bzw. Zen. So kommen in seinem Verständnis und Praxisansatz verschiedene buddhistische Einflüsse zum Tragen. Er ist nicht nur ein Virtuose der frühbuddhistischen Herzmeditationen, die als „Metta“ (Liebende Güte) resümiert und mit diesem Werk umfassend präsentiert werden, sondern auch ein Meister der Achtsamkeits- bzw. Einsichtspraxis „Vipassana“ (Klares Sehen). Metta und Vipassana hängen eng zusammen, wie mit diesem Buch auch klar wird. Sie sind die beiden bekanntesten Meditationsformen des Theravada.

Tushita Verlags GmbH
 Meidericher Str. 6-8
 47058 Duisburg
 Germany

Tel. 0203 / 800 97 0
 Fax. 0203 / 800 97 15
 tushita@tushita.com
 St-Nr. 134 / 5704 / 0084

Geschäftsführer
 Michael Hellbach
 HRB 4699
 UST.-ID:
 DE 121 315 727

Deutschland-Vertrieb
 & Internat. Distribution:
 Dresdner Bank AG
 BLZ 350 800 70
 Kto. Nr. 2 443 843 00
 IBAN DE69350800700244384300
 SWIFT-BIC DRESDEFF350

Deutsche Bank Duisburg
 BLZ 350 700 30
 Kto. Nr. 329 104 401
 IBAN DE51350700300329104401
 Kto. Nr. 329 104 400
 IBAN DE51350700300329104400
 SWIFT-BIC DEUTDEDE350

Tushita Pub. Inc USA 456 Penn Street

Yeadon PA190

phone ++1 610 626 7770

fax ++1 610 626 2778