

MARTIN AYLWARD

Erwache genau dort, wo du bist



Die Praxis des verkörperten Gewährseins

Aus dem Englischen übersetzt von Pascal Frank



Arbor Verlag

Freiburg im Breisgau

Inhalt

Einleitung: Eine Reise nach innen	7
1. Dieser menschliche Körper	11
2. Der unbehagliche Körper	31
3. Der instinktive Körper	41
4. Der psychologische Körper	55
5. Ein erwachender Körper	143
6. Dieser kollektive Körper	175
7. Dieser Körper der Liebe	191
8. Dieser Körper, diese Welt	231
9. Dieser sterbende Körper	249
Nachwort: Ein freier Körper	259
Dank	265
Über den Autor	267

EINLEITUNG

Eine Reise nach innen



*Slow down, you move too fast
You got to make the morning last*

SIMON AND GARFUNKEL: *The 59th Street Bridge Song (Feelin' Groovy)*

Dreißig Jahre sind vergangen, seitdem ich in meinem ersten Meditationsretreat saß, das die kontemplative Praxis einleitete, die mein ganzes Erwachsenenleben seitdem prägt. In dieser Zeit habe ich erlebt, wie das Interesse an Meditation in Europa, wo ich lebe, und in den Vereinigten Staaten, wo ich häufig lehre, wuchs und gedieh. Das Interesse, sich auf innere Erfahrungen einzulassen und zu lernen, mit ihnen umzugehen, ist gewaltig gestiegen, popularisiert durch säkulare Achtsamkeitsprogramme ebenso wie buddhistische Schweige-Retreats. Es ist ermutigend, zu sehen, sowohl für unsere persönliche als auch unsere kulturelle Evolution, dass immer mehr Menschen das Bedürfnis, den Wunsch und – entscheidender – die *Hingabe* entdecken, ihren Geist zu schulen und ihr Herz zu befreien.

Meditation ist eine intime Verabredung mit unserem Leben, nicht etwas, was zu *tun* ist – sie ist ein tiefes Vertrautwerden mit Erfahrungen, das nicht auf bloße Technik reduziert werden kann. All das Gerede von *geistiger Schulung* und *Achtsamkeit des Geistes* kann Meditation ein wenig geistesorientiert klingen lassen – das heißt ein wenig übergeschnappt! All die Wörter und Beschreibungen wie »mit dem Geist arbeiten« können unsere bereits bestehende Tendenz verstärken, unsere Erfahrung zu mentalisieren oder zu abstrahieren, obwohl wir tatsächlich unsere Aufmerksamkeit in unserer unmittelbaren, instinktiven, *körperlichen* Erfahrung sammeln müssen – in diesem Sinneskörper, in dem alle Erfahrung tatsächlich geschieht.

Dieses Buch wird dich in die ganze Fülle deines Lebens hineinführen, mittels verkörperter *Präsenz* (die meditative Qualität, die wir gewöhnlich »Achtsamkeit« nennen, insbesondere bezogen auf den Geist, die wir hier aber besser als eine Art »körperliche Achtsamkeit« fassen). So sehr du auch deinen Geist schulst, Meditation ist eher ein instinktiver, aus dem Bauch kommender Prozess als eine mentale Übung – wenn sie nicht im Körper geerdet ist, gibt es keine Integration. Wenn du nicht *hier* bist, hast du dich verirrt.

Jedes Kapitel behandelt Aspekte dieser körperorientierten Praxis. Zusammen erklären und erforschen sie Buddhas erlesene und doch anfänglich mysteriöse Aussage, dass »das ganze Universum genau hier in diesem Körper entsteht und vergeht«. Von unserer Sinneserfahrung über unsere instinktiven Triebe bis zu unserer mentalen Verarbeitung, emotionalen Reaktivität und unseren Beziehungsmustern werden wir erforschen, wie wir freier leben und vollständiger lieben können – wie du in deinem Körper und deinem Leben *leben* kannst.

Dieses Buch ist kein weiteres in der wachsenden Sammlung darüber, »wie man meditiert«. Es ist eine Anleitung für ein verkörpertes Leben – eine Einladung, bei dir selbst unter dem Mikroskop des meditativen Gewahrseins zu sein, dem Leben zu begegnen und es an sich herankom-

men zu lassen. Es ist eine Einladung, sich auf das instinktive Schauspiel des Hier und Jetzt einzulassen, genau dort, wo dein Leben sich abspielt.

Wir werden auch die gewohnheitsmäßigen Hindernisse bei diesem Prozess erkunden: die Ansprüche auf, die Verteidigungen gegen und die Ablenkungen von unserem unmittelbaren, sensorischen Leben. Wir werden unsere Geschäftigkeit untersuchen, – unsere Bildschirme und Geräte – unser übermäßig zielorientiertes Leben, unsere Abhängigkeit von Stimulation und Unterhaltung, Konsum und Komfort, unsere unzähligen Strategien, uns selbst zu vermeiden, und in unnötiges und nicht hilfreiches Drama und Unverbundenheit zu flüchten.

Dieses Buch wird dich regelmäßig einladen, *nach innen und unten* zu gehen – zurück in die verkörperte Präsenz. Absichtlich und *aufmerksam* in deiner gefühlten Erfahrung zu sein nimmt dich mit nach innen, wie »unter deine Haut«, unter die Beschreibungen, Interpretationen und Reaktionen, die gewöhnlich den Geist verwirren. Eine tiefgehend verkörperte meditative Praxis ist gänzlich transformativ, jenseits von nüchternen Achtsamkeitsmethoden – jenseits von Stressmanagement, besserem Schlaf und »mehr im Moment sein«. Es geht um eine Vision und die tatsächliche Möglichkeit, ein befreites Leben zu führen.

Ich habe versucht, so zu schreiben, wie ich unterrichte. Dabei habe ich immer zwei Ziele. Ich möchte dich, meinen Leser und meine Leserin, erstens dort treffen, wo du gerade bist. Das mache ich, indem ich mich auf Erfahrungen und Situationen beziehe, die du kennst und in denen du dich wiederfindest – Muster, die nur allzu menschlich und gewöhnlich sind, der Stoff deines Alltagslebens und -geists. Weiter möchte ich zweitens – und ich weiß, dass das widersprüchlich klingt in Bezug auf das eben Gesagte, aber das ist die Kunst des Lehrens – dich gleichzeitig auf das hinweisen, was *jenseits* (möglicherweise *unvorstellbar jenseits*) von dem liegt, wo du bereits bist. Die Lehren und Übungen, die ich anbiete und die mir wiederum von meinen Lehrern angeboten wurden, weisen auf eine vollständig freie menschliche Existenz hin – frei von Reaktivität,

frei von Angst, frei von Kleinlichkeit – frei zu leben, zu lieben und deine Freiheit des Seins unerschütterlich zu *wissen*. Wenn du nur das erforschst, was du schon kennst, führt das dazu, dass du deine eigenen mentalen Inhalte nur verstärkst. Wenn ich nur auf das deute, was jenseits von dem liegt, wo du bist, wird Transzendenz Vermeidung oder zu einem *spirituellen Bypass*. Wirklich transformative Arbeit geschieht, wenn du beides gleichzeitig tust. Du triffst auf dich selbst, um direkt durch *dich* hindurchzusehen – und du erforschst dein Material, um es loszulassen.

Mein Ziel ist es, dich in dein eigenes Leben zu führen – direkt in deinen physischen Körper, wo all das geschieht – in eine Intimität, die du vielleicht gelegentlich gekostet oder die du vielleicht noch nie gekannt hast. In eine Qualität des Zuhörens statt Wissens, des Spürens statt Reagierens – in die Umarmung des ganzen Universums, das sich hier in diesem Körper entfaltet.

Spüre dich hier sitzend, nur für einen Augenblick.

Deine Füße und Beine fühlend.

Die sanfte Bewegung deiner Atmung.

Komm herein und lass uns gemeinsam beginnen zu erforschen.

Dieser menschliche Körper



Who feels it knows it, Lord.

BOB MARLEY

Unsere menschliche Existenz

Leben ist unsicher. Schmerz ist unvermeidbar. Alles, was wir anhäufen, werden wir verlieren, und all jene, die wir lieben, werden uns enttäuschen und aus unserem Leben verschwinden – wenn wir nicht zuerst gehen. Uns fehlt auf frustrierende Weise die Kontrolle darüber, welche Erfahrungen auf uns zukommen und wie wir auf sie reagieren. Es ist nicht einfach, dieses menschliche Leben.

Und dennoch spüren wir, dass es einfacher sein sollte.

Wir unterliegen der Täuschung, dass andere es einfach haben, und stellen uns vor, dass unsere Freunde oder Kollegen irgendwie etwas herausgefunden haben, was uns entgangen ist. Ich erinnere mich so gut daran, wie es war, mich unsicher oder verwirrt zu fühlen – und dass ich

anders sein sollte. Als ob mein Leben perfekt sein könnte, wenn nur *ich* perfekt wäre. (Kein Druck!) Und natürlich hat niemand irgendwo das jemals geschafft – und doch versuchen wir es weiter, als ob es möglich wäre, und erschöpfen uns dabei.

Diese Wahrheit zu erkennen ist ziemlich erleichternd. Die ganze Zeit über, während ich mir vorstelle, dass ich alle Probleme lösen, erfolgreicher, attraktiver und intelligenter sein sollte, komme ich nicht umhin zu fühlen, dass etwas mit mir nicht stimmt. Und natürlich muss es jemand geben, dem man die Schuld in die Schuhe schieben kann. Ganz gewiss hat jemand Schuld daran, dass mein Leben nicht meiner idealisierten Version davon entspricht. (Meine Schuld? Die Schuld meiner Eltern? Von Gott? Dies sind letzten Endes die üblichen Verdächtigen.) Aber das menschliche Leben ist komplex und unvorhersagbar. Wenn wir erkennen, dass das Leben unmöglich genau unseren Wünschen und Präferenzen entsprechen kann, entspannen wir uns. Wir fangen an, unseren menschlichen Schwächen und Mängeln zu vergeben und sanfter mit uns selbst umzugehen.

Wir gestatten uns, weniger als vollkommen zu sein.

In dieser Erleichterung stellen wir fest, dass unvollkommen zu sein ganz natürlich ist – dass es einem menschlichen Leben inhärent ist. Wir hören auf, nach Perfektion zu streben, und baden in der Erleichterung der Unvollkommenheit. Die Küchenchefin des Moulin de Chaves, des Meditations- und Retreatzentrums im Südwesten Frankreichs, in dem ich lebe und unterrichte, schrieb einmal Folgendes an die Tür des Kühlschranks, wobei sie aus einer Unterweisung zitierte, die ich gerade gegeben hatte: »Die Freiheit des Seins ist die Abwesenheit der Angst vor Unvollkommenheit.« Sie dachte, sie hätte einen abwischbaren Stift genommen, doch es stellte sich heraus, dass er unlöschbar war und das Geschriebene für mehrere Jahre hielt. Schließlich jedoch fällt sogar »permanente« Tinte der Vergänglichkeit anheim.

In Gedanken verloren

Ein Journalist, der das Kloster meines frühen Lehrers Ajahn Buddhadasa besuchte, fragte ihn, wie er den Zustand der Menschheit beschreiben würde. Ajahns Antwort war: »In Gedanken verloren.«

Dies ist der Grundzustand für die meisten von uns, die meiste Zeit über. Bei James Joyces gibt es Mr. Duffy, der »eine kurze Distanz von seinem Körper entfernt lebte«, und so sind wir gefangen in Abstraktionen, Reaktionen und Interpretationen – verloren in Ideen, statt in die Unmittelbarkeit des Lebens eingetaucht zu sein. Wir erzählen uns selbst und anderen Geschichten über unsere Erfahrungen (zunehmend dokumentiert auf Instagram und Facebook), statt sie tatsächlich zu leben. Wir sind angespannt und nehmen es kaum wahr – wir verlassen uns und verlieren uns, bis wir es nicht mehr anders kennen.

Verkörperertes Gewahrsein ist der Weg zurück nach Hause: Intimität damit, wo und wie wir gerade jetzt sind, und mit dem, was gerade geschieht und wie wir darauf reagieren. Innere Ruhe und Intimität mit uns selbst ist nicht nur möglich, sondern unser natürlichster Zustand. Da wir jedoch Jahrzehnte damit verbracht haben, unseren inneren Diskurs zu entwickeln, haften wir diesem sehr an. Wir könnten die Schuld für diesen gewohnheitsmäßigen abgelenkten Zustand auf das »moderne Leben« schieben, und vielleicht besonders auf das Internet und die Bildschirme, die in zunehmendem Maße unser Arbeitsleben und unsere Freizeit bestimmen. Wir könnten darüber spekulieren, wie Entkörperung ein Beiprodukt von zunehmend urbanem Leben und unserer Entfremdung von der natürlichen Welt ist. Aber Abkopplung ist nichts Neues. Die Gewohnheit, uns in Drama und Details zu verlieren, ist so alt wie die Menschheit. Sie entwickelte sich, als sich Sprache und Kultur entwickelten, und wuchs, als die menschliche Fähigkeit zu denken und zu abstrahieren selbst wuchs.

Wir sind *Homo sapiens sapiens*, Wesen, die wissen, dass sie wissen, Wesen, die nicht nur das Leben erfahren können, sondern auch ihre Erfahrungen beschreiben, sich auf sie beziehen – und sie abstrahieren können.

Also wie kommst du zurück zu dir selbst und wirst heimisch in deiner Erfahrung? Wie begegnest du der Welt, ohne dich selbst zu verlassen?

Entspannen ... und aufmerksam sein

Vor mehr als 25 Jahrhunderten wies Buddha bereits darauf hin, dass wir uns in Gedanken verlieren, und lud uns ein zurückzukehren. Nach Jahren der Askese, während der er versuchte, seinen Körper zu »transzendieren«, und ihn dabei eher schwächte und schlecht behandelte, änderte er seinen Ansatz. Er erinnerte sich daran, wie er sich als Jugendlicher im Schatten eines Baums ausgeruht hatte, und erinnerte sich dabei sowohl an die innere Ruhe und Entspannung, im eigenen Körper zu Hause zu sein, als auch an die Wachheit, mit der er seine Umgebung mit seinen Sinnen wahrnahm. Diese beiden Qualitäten ließen ihn die Essenz der weisen Aufmerksamkeit erfahren: sich in die körperliche Erfahrung hinein zu entspannen und aufmerksam für das zu sein, was auftaucht.

Die meisten Wege, die wir kennen, um zu entspannen, führen eher dazu, unbewusst zu werden (Alkohol trinken, Fernsehen, ein Schläfchen machen). Und die meisten üblichen Methoden, sich zu fokussieren oder zu konzentrieren, bewirken ein Gefühl der Belastung. Wir runzeln unsere Stirn, verziehen angestrengt unser Gesicht und konzentrieren uns »schwer« auf etwas, was wir tun. Entspannung und Fokus scheinen Gegensätze zu sein – wenn wir entspannen, sind wir unfokussiert. Wenn wir fokussiert sind, sind wir nicht entspannt.

Dennoch können (und im meditativen Gewahrsein: müssen) Entspannung und Fokus Hand in Hand gehen. Beim Sport nennen wir es, ganz »in seinem Element zu sein«. Es hat etwas sehr Verlockendes, Athlet:innen zuzusehen, die vollständige Hingabe an ihre Tätigkeit zeigen und ganz von ihr absorbiert sind, und zugleich entspannt, anmutig und mühelos. Roger Federer ist ein gutes Beispiel. Auch Musiker:innen zeigen

uns das: Sie sind auf die Melodie, den Rhythmus, die Technik fokussiert, während sie zugleich vollständig von der Stimmung und dem Genuss der Musik eingenommen sind.

Sport und Musik verdeutlichen uns die Möglichkeit von gleichzeitiger Entspannung und Fokus. Allerdings unterscheidet sich meditatives Gewahrsein hiervon in einigen Punkten.

Erstens gibt es weder eine Handlung noch ein Ziel, auf welche diese Qualitäten ausgerichtet werden. In der Meditation fokussieren wir uns einfach darauf, hier zu sein, und entspannen uns darin – wir fokussieren uns auf das, was von allein erscheint, statt auf das, was wir tun oder erschaffen. Es gibt nichts zu erreichen, nichts, was passieren sollte. Wir treten ein in das, was *ist*, und versuchen nicht, irgendwohin zu gelangen. Daraus folgt das klassische Meditationssprichwort: Nothing to do, nowhere to go, no one to be. Also: Es gibt nichts zu tun, wir müssen nirgendwohin gehen und niemand sein.

Zweitens wird die Aufmerksamkeit von Athleten und Musikern von starken Reizen aufrechterhalten (dem Laufen, dem Tennisspiel, dem Lied, das gesungen oder gespielt wird). Intensität zieht leicht Aufmerksamkeit auf sich (Menschen im Kino fällt es leicht, sich hinzusetzen und einige Stunden lang zu fokussieren). Aber in der Meditation öffnen wir uns für ganz gewöhnliche und unaufgeregte Erfahrungen – den atmenden Körper, Empfindungen und Geräusche. Sich mit diesen nicht reizenden Elementen zu befassen schult die Aufmerksamkeit: Sie wird fester, subtiler und durchdringender.

Ein dritter Unterschied ist der, dass wir Erfahrungen erforschen, um weiser zu werden. Wir meditieren, um für das Wesen der Erfahrung offen zu sein, die Realität klar zu sehen, uns selbst zu verstehen und auf eine Weise zu leben, die befreiend ist. Das unterscheidet die Meditation eindeutig von anderen Tätigkeiten, in denen wir aufgehen. Einige werden sagen »Tanzen ist meine Meditation« oder »Malen ist meine Meditation, weil ich davon eingenommen werde. Ich vergesse mich selbst dabei und

fühle mich eins mit der Musik, dem Bild, der Welt.« Das ist großartig – aber keine transformierende Meditation. Das wesentliche Merkmal einer transformativen meditativen Praxis besteht nicht darin, einen Zustand der Absorption zu erreichen – das wesentliche Merkmal ist Weisheit. Wir begegnen Erfahrungen in der Tiefe, nicht nur, um sie zu fühlen, sondern um unsere Beziehung zu ihr zu verstehen, und dies hilft uns, das Drama und die Anspannung loszulassen, die wir gewohnheitsmäßig erschaffen.

Wir sind so daran gewöhnt, bestimmte Anspannungsmuster zu halten, dass wir sie nicht bemerken. Eine Freundin von mir massierte jemanden, und als sie den Arm der Person anhob, blieb er einfach dort, ganz steif. »Entspann dich«, sagte sie. »Ich bin entspannt«, antwortete er (steif!). »Was ist mit deinem Arm?«, fragte sie. Daraufhin konnte er ihn natürlich fühlen und die Muskeln im Arm entspannen. Wenn die Aufmerksamkeit sich irgendwohin richtet, nehmen wir die Empfindung dort wahr. Wenn wir erst einmal die Anspannung spüren und verstehen, dann können wir sie lösen.

Vielleicht möchtest du das gleich überprüfen, während du das liest?

Wie ist der Zustand deiner Gesichtsmuskeln? Deiner Schultern?

Wenn dort Anspannungen bestehen, schau, ob es möglich ist, sie zu lösen. Und während du weiterliest, sieh, ob du das tun kannst, während du deine körperlichen Empfindungen spürst.

In der Meditation verstärken sich Entspannung und Fokus gegenseitig. Je mehr wir uns fokussieren, desto besser spüren wir Anspannungen und können diese lösen. Je mehr wir uns entspannen, desto bewusster sind wir und desto mehr nehmen wir wahr. Wir werden subtiler Anspannungen gewahr und können sie lösen, wobei wir die Entspannung und den Kontakt zu unserer Erfahrung vertiefen. Das wiederum ermöglicht uns, andere »nicht entspannte« Zonen zu finden. Neben muskulären Anspannungen beginnen wir, energetische Knoten, psychologische Blockaden, emotionale Anteile und mehr zu finden. Es scheint geradezu keine Grenze für unsere Fähigkeit zu geben, sowohl fokussiert als auch entspannt zu sein. Und unsere körperliche Erfahrung ist das Fundament für diese ganze Erforschung.

Indem wir sowohl Fokus als auch Entspannung kultivieren, begegnen wir der Erfahrung vollständiger. Wir beginnen, die Wahrheit zu verstehen, die in der folgenden Aussage des Buddhas steckt. Sie ist eine meiner liebsten und bildet in gewisser Hinsicht den roten Faden des ganzen Buchs:

*Das ganze Universum
entsteht und vergeht
genau hier
in diesem Körper.*

Verkörperte Aufmerksamkeit

Wie wichtig es also ist, dass wir lernen, genau hier in diesem Körper zu sein! Wenn sich das ganze Universum genau hier offenbart, was ist es dann für eine Tragödie, wenn wir es durch unsere endlose Verstrickung in unser eigenes Drama verpassen. Verkörpertes Gewahrsein ist die Essenz der Meditation. Körper und Geist können nicht getrennt werden – ein menschlicher Körper ist ein bewusster Körper. Nimm das Bewusstsein weg und du hast ... eine Leiche, einen Haufen verwesendes Fleisch. Kein Bewusstsein, kein Körper.

Wenn du wirklich in deinem Körper zu Hause sein willst, musst du deine Erfahrung verkörpern. Du musst nicht nur mit deinen Ohren zuhören, sondern mit deinem ganzen Sein, mit deinen Zellen. Lausche deinem Leben mit all den Sinnen, sorgfältig, als ob es eine neue Sprache wäre – eine der Empfindung, der Energie, der Dichte und des Raums, der Stimmung und des Gefühls, der Anspannung und der Entspannung.

Wie wäre das wohl in diesem Augenblick? Während du diese Seiten liest, wie ist es, hier zu sitzen? Lass deine Aufmerksamkeit für einen Moment in die gefühlte Wahrnehmung deiner Erfahrung sinken, so wie sie ist. Spüre deinen Unterkörper und die Dichte der Empfindung, die

vom Druck deines Gesäßes und deiner Oberschenkel auf der Sitzunterlage, dem Kissen, Stuhl oder Fußboden verursacht wird.

Nimm dir dabei Zeit. Entspann dich hinein. Spüre deine Arme entlang. Fühle, wie deine Hände dieses Buch halten. Wie viel Anspannung ist notwendig, um es zu halten? Offensichtlich ein bisschen, denn sonst würde es aus deinem Griff rutschen. Aber sind irgendwelche zusätzlichen, unnötigen Anspannungen beteiligt? Gibt es eine gewohnheitsmäßige Tendenz, dich ein wenig mehr anzuspannen als nötig? Dich in den vertrauten Knoten des Selbst zu verwickeln? Und falls dem so ist, könnte er sich lösen, wenigstens ein bisschen?

Kannst du spüren, wie sich die Anspannung löst? Kannst du fühlen, wie leicht es ist, unnötige Anspannung loszulassen? Kannst du Fokus und Entspannung aufeinandertreffen lassen, genau jetzt? Nimm deine Erfahrung wahr, spüre, wie es sich anfühlt – dir selbst zu gestatten, dich zu entspannen.

Was ist mit deinem Gesicht? Wir halten häufig Anspannung um unsere Augen herum und in unserem Kiefer. Während du dies erforschst, spüre von innen. Lade alles ein, sich zu entspannen, aber ohne es zu fordern, ohne ein bestimmtes Ergebnis zu erwarten.

Sieh, ob du dich ein bisschen mehr auf die gefühlte Wahrnehmung, hier zu sitzen, einlassen kannst, während du diese Worte liest und dem Leben aus einer inneren Erfahrung begegnest.

Im Inneren der Erfahrung

In den alten buddhistischen Texten weist uns eine lebendige Sprache klar auf die Intimität des meditativen Gewahrseins hin. Die Texte unterscheiden klar zwischen verkörperter (*yoniso*) und entkörperter (*ayoniso*) Aufmerksamkeit (*manisikara*).

Über den Autor



Bereits als Jugendlicher hatte Martin Aylward prägende spirituelle Erlebnisse und reiste mit 19 Jahren nach Indien, um die Meditation zu erforschen. Die nächsten fünf Jahre verbrachte er in Klöstern, Ashrams und Meditationszentren in Indien und Thailand, darunter zwei Jahre in einer Einsiedelei im Himalaya mit einem seiner Lehrer. Dabei hatte er nicht nur das Glück, von vielen verschiedenen asiatischen und westlichen Lehrern zu lernen und mit ihnen zu praktizieren. Er verbrachte auch viel Zeit in der Natur, die für ihn eine wichtige Ressource für das Erwachen wurde.

1995 gründete er zusammen mit seiner Frau Gail die Tapovan Dharma Community in den französischen Pyrenäen. Nachdem dieses Zentrum bald sehr viele Menschen anzog, bauten Martin und Gail 2005 ein ehemaliges Zen-Kloster in Le Moulin in der Dordogne im Südwesten Frankreichs als Meditationszentrum auf, den Moulin de Chaves. Zusätzlich zur Leitung der Dharma-Praxis in Le Moulin leitet Martin Aylward seit 1999 Retreats auf der ganzen Welt, um den Dharma zu lehren.

Sein Ansatz stützt sich auf eine umfassende Praxis in der buddhistischen Theravada-Tradition sowie auf den Einfluss der nicht-dualen Lehren und des Diamant-Ansatzes.

Martins Lehre ermutigt und inspiriert zu einer spirituellen Praxis, die Meditation und alltägliche Aktivitäten verbindet und das Erwachen zu unserer wahren Natur in die Mitte unseres persönlichen Lebens bringt.

Arbor Verlagsprogramm

Umfangreiche Informationen zu unseren Themen, ausführliche Leseproben aller unserer Bücher, einen versandkostenfreien Bestellservice und unseren kostenlosen Newsletter. All das und mehr finden Sie auf unserer Website.

www.arbor-verlag.de

Mehr von Martin Aylward

www.arbor-verlag.de/martin-aylward

Arbor Seminare

Die gemeinnützige *Arbor-Seminare gGmbH* organisiert regelmäßig Seminare und Weiterbildungen mit führenden Vertreter*innen achtsamkeitsbasierter Verfahren. Zudem informiert sie über aktuelle Entwicklungen in diesem Bereich und trägt Achtsamkeit auf diese Weise nachhaltig in die Gesellschaft. Nähere Informationen finden Sie unter:

www.arbor-seminare.de

Arbor Online-Center

Mit dieser Plattform hat Arbor einen virtuellen Ort der Inspiration und des Lernens rund um das Thema Achtsamkeit geschaffen. Lernen Sie die Autor*innen unserer Bücher und die Referent*innen unserer Veranstaltungen kennen: in Interviews, Vorträgen, Meditationsübungen, Webinaren, Podcasts sowie Online-Kursen und zahlreichen weiteren Ressourcen.

www.arbor-online-center.de