

# Einführung

Der Tagesplan im Metta Wald-Kloster schließt ein Gruppeninterview am späten Nachmittag und eine Chanting-Sitzung ein, der später am Abend eine Zeitspanne für Gruppenmeditation folgt. Die in diesem Buch enthaltenen Dhamma-Gespräche erfolgten während der abendlichen Meditationssitzungen und befassten sich mit den Fragen, die bei den Interviews gestellt wurden – entweder direkt mit diesen Fragen oder mit den dahinter verborgenen. Häufig berührten diese Fragen eine Vielfalt an Themen auf unterschiedlichen Ebenen der Praxis. Das erklärt den Umfang der Themen, die in individuellen Gesprächen abgehalten wurden.

Ich habe die Reden überarbeitet und dabei mein Augenmerk auf ihre Lesbarkeit gerichtet, während ich gleichzeitig versuchte, die Lebendigkeit des gesprochenen Wortes zu erhalten. In einigen wenigen Fällen habe ich Texte eingefügt oder das Material neu geordnet, um der Behandlung spezifischer Themen einen besseren Zusammenhang zu geben und sie zu vervollständigen; zum größten Teil habe ich aber die Redigierarbeit auf ein Minimum beschränkt. Erwartet also keine formvollendeten Abhandlungen.

Die Zuhörer dieser Reden waren mit den Meditationsanweisungen vertraut. Beschrieben sind diese Anweisungen in der „Methode 2“ des Buches *Keeping the Breath in Mind* von Ajahn Lee Dhammadharo und auch in meinem eigenen Aufsatz [A Guided Meditation](#) (enthalten in *Noble Strategy*). Es ist vorteilhaft, die Unterweisungen zuerst zu lesen, um die Reden dieses Buches besser verstehen zu können. Weitere Dhamma-Reden findet ihr auf der Metta Waldkloster Webseite.

Ich möchte Bok Lim Kim dafür danken, dass sie die Aufzeichnung dieser Reden ermöglicht hat. Mehr als allen anderen ist es ihr zu verdanken, dass mein anfängliches Zögern, die Reden auf Band aufzeichnen zu lassen, überwunden wurde. Ich möchte auch noch den folgenden Personen für die Übertragung der Bänder und/oder ihre Hilfe bei der Korrektur der Übertragungen danken: Paul und Debra Breger, Richard Heiman, Jane Yudelman, Dhammattho Bhikkhu, Gunaddho Bhikkhu, Susuddho Bhikkhu und Khematto Bhikkhu. Mögen sie alle glücklich sein.

Die Weisheiten dieser Reden sind ganz meinen Lehrern Ajahn Fuang Jotiko und Ajahn Suwat Suvaco zu verdanken. Mit größter Dankbarkeit widme ich dieses Buch ihrem Gedenken.

Thanissaro Bhikkhu  
Metta Forest Monastery  
August, 2003