



EINFÜHRUNG  
IN DIE  
MEDITATION

Alan Watts  
Zen – Stille  
des Geistes

KLASSIK

THESEUS

Alan Watts

ZEN

---

## Stille des Geistes

*Eine Einführung in  
die Meditation*

aus dem Englischen von  
Theo Kierdorf und Hildegard Höhr

Theseus Verlag

Alan Watts

ZEN · Stille des Geistes

Eine Einführung in die Meditation

Die amerikanische Originalausgabe 'Still the Mind - An Introduction to Meditation' erschien bei World Library, Novato, California, USA, © 2000 Mark Watts

© 2001 Theseus in J.Kamphausen Mediengruppe GmbH, Bielefeld

[info@j-kamphausen.de](mailto:info@j-kamphausen.de) | [www.weltinnenraum.de](http://www.weltinnenraum.de)

ISBN Print 978-3-89901-633-8

ISBN E-Book 978-3-95883-228-2

Übersetzung aus dem Englischen: Theo Kierdorf und Hildegard Hörh

Umschlaggestaltung: Morian & Bayer-Eynck, Coesfeld, [www.mbedesign.de](http://www.mbedesign.de) unter Verwendung eines Fotos © apfelholz/photocase

Kalligraphie: © Hu Hsiang-fan

Gestaltung und Satz: Hildegard Hörh

E-Book Gesamtherstellung: Bookwire GmbH, Frankfurt a. M.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten.

*Aus der richtigen Perspektive betrachtet,  
sind wir alle ebenso außergewöhnliche Naturphänomene  
wie Bäume, Wolken, die Muster fließenden Wassers,  
das Flackern von Feuer, die Anordnung der Sterne am Himmel  
und die Form einer Milchstraße.  
Wir alle sind genau so wie all die erwähnten Phänomene,  
und so, wie wir sind, ist mit uns alles in Ordnung.*

Alan Watts



Kalligraphie *Stille* von Hu Hsiang-fan

# Inhalt

*Vorwort des Herausgebers*

*Einleitung von Mark Watts*

## TEIL I: DIE ESSENZ DER WELT

1. Wer wir im Universum sind
2. Begegnen Sie Ihrem wahren Selbst

## TEIL II: DIE ESSENZ DER MEDITATION

3. Die Philosophie der Meditation
4. Die Praxis der Meditation

## TEIL III: STILLE DES GEISTES

5. Kontemplatives Ritual

# Vorwort des Herausgebers

von Marc Allen

Alan Watts wurde in den fünfziger Jahren als brillanter, engagierter Intellektueller bekannt. Er war mit den östlichen und westlichen spirituellen Traditionen vertraut wie nur wenige zu seiner Zeit, und er hat sie im Gegensatz zu vielen anderen auch praktiziert. Sein unvergleichliches Verständnis dieser Lehren spiegelte sich in seinen zahlreichen Büchern und Vorträgen.

In den sechziger Jahren befasste sich Watts mit dem Zen-Buddhismus und wirkte zunächst als Lehrer an der *American Academy of Asian Studies* (dem heutigen *California Institute of Integral Studies* – CIIS) und später als deren Leiter. Seine Bücher und Vorträge waren ungeheuer populär. Er sprach wöchentlich in einem lokalen Radiosender von San Francisco, der überall in den USA empfangen werden kann. Diese Vorträge hörten Menschen in ganz Amerika, und für viele waren sie ihr sonntäglicher Gottesdienst.

Alan Watts lebte in diesen Jahren auf einem Hausboot in Sausalito, nördlich von San Francisco, auf dem zahllose Diskussionen, Partys und Meditationssitzungen stattfanden. Dies war ein wichtiger Treffpunkt berühmter und berüchtigter spiritueller Lehrer, Gurus, Intellektueller, Schriftsteller, Künstler und Suchender.

Mit zunehmender Meditationsübung wurden Watts' Schriften und Vorträge immer tiefgründiger. Er redete über spirituelle Themen nicht nur, sondern half immer häufiger Menschen, zur Meditation und durch sie zur spirituellen Erfahrung zu gelangen.

In seinem letzten Lebensjahr verließ er sein Hausboot und zog sich in eine kleine, einsam gelegene Hütte in den Wäldern zurück. Sein Tag begann gewöhnlich mit einer japanischen Teezeremonie, an die sich eine Zeit der Meditation und Kontemplation anschloss. Danach widmete er sich seiner schriftstellerischen Arbeit.

Seine Schriften und Vorträge wurden zunehmend von der Erfahrung der Stille geprägt. Das vorliegende Buch besteht aus den Transkripten mehrerer Vorträge, die Watts in seinen späten Jahren hielt. Aus ihnen spricht ein Maß an Reife und Verständnis, das sich erst nach langjähriger Meditation entwickelt. Im Laufe der Jahre war dieser einst ernste Intellektuelle zu einem Menschen geworden, den Spontaneität und Liebe zum Leben auszeichneten.

Seine Worte sind heute noch ebenso frisch wie zu der Zeit, als sie gesprochen wurden. Alan Watts wird als Autor, Suchender und Lehrer weiterleben, und dieses Buch zeigt, warum dies so sein wird:

Er vermag Worte auf eine Weise zu benutzen, die uns über alle Worte hinausführt. Er vermittelt seinen Lesern nicht nur ein Verständnis der Meditation, sondern geleitet sie zu einer echten spirituellen Erfahrung.