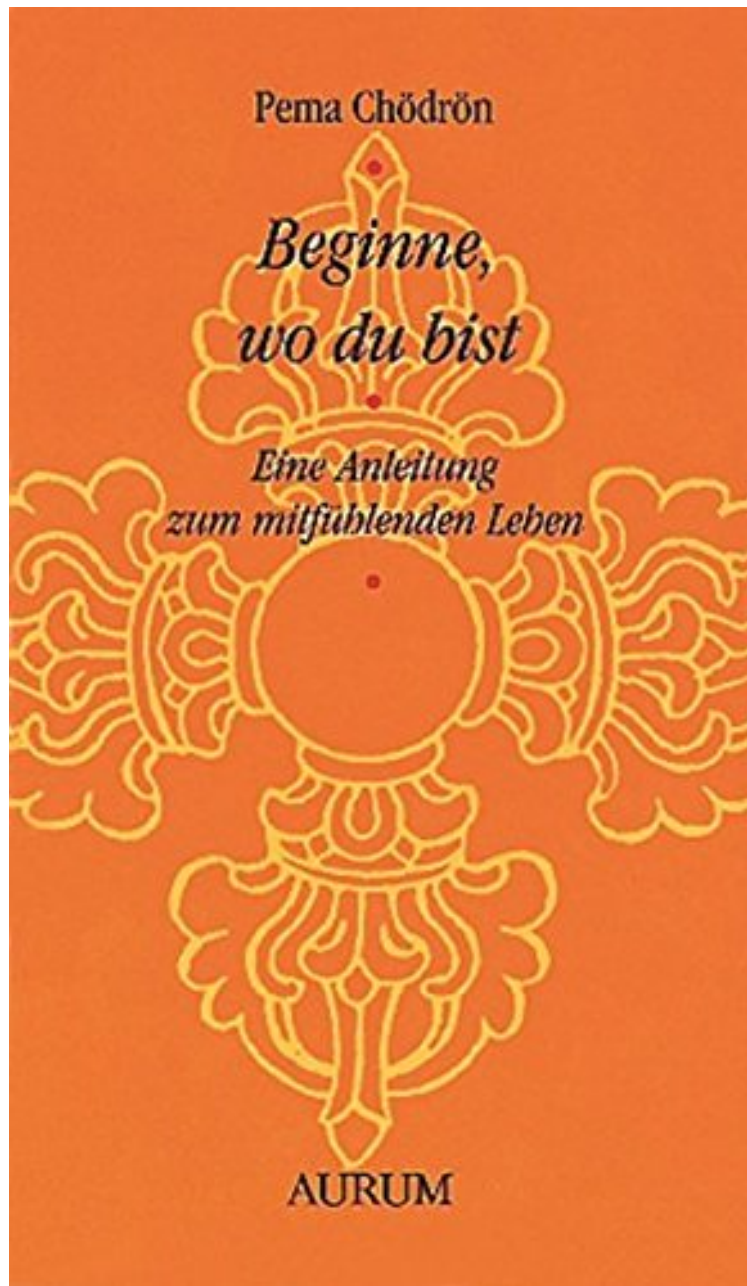


(Download pdf) Beginne, wo du bist: Eine Anleitung zum mitfühlenden Leben

Beginne, wo du bist: Eine Anleitung zum mitfühlenden Leben

Von Pema Chödrön

ebooks | Download PDF | *ePub | DOC | audiobook



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #128338 in BcherVerffentlicht am: 2003-11-14Abmessungen: 8.35 x .79b x 5.04l, Einband: Gebundene Ausgabe212 Seiten | File size: 34.Mb

Von Pema Chödrön : **Beginne, wo du bist: Eine Anleitung zum mitfühlenden Leben** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Beginne, wo du bist: Eine Anleitung zum mitfühlenden Leben:

Kundenrezensionen
Hilfreichste Kundenrezensionen
33 von 34 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. ...
keine leere Worte
Von Leserin
Beginne, wo du bist: Eine Anleitung zum mitfühlenden Leben
Die erste zwei Rezensionen kann ich mich anschließen. Pema Chödrön ist eine Frau, die Frieden mit sich geschlossen hat und jeder, der selbst das gleiche erreichen möchte, wird mit diesem Buch sehr viel Freude haben. Pema Chödrön verwendet eine sehr verständliche Sprache. Ich bin persönlich seit Jahren auf der Suche nach den Antworten. Dieses Buch gab mir klare Anweisungen, wie ich mein Weg meistern konnte. Die Worte wie "Mitgefühl", "Herz öffnen" u. sind oft das Hauptthema von vielen Büchern und Gesprächen - Pema Chödrön erklärt es wie man wirklich dazu kommt, wie man es spricht und leben kann. Ganz toll!
1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Für Personen die Probleme haben, zu meditieren...
Von Wolfgang
Die Art des Buches scheint ein wenig hin und her zu wechseln, je nach dem ob die Grundlage für das Kapitel gehaltene Vorträge sind oder ob es gezielt geschrieben wurde, daran muss man sich erstmal gewöhnen. Aber ich glaube es dürfte besonders für Personen die sagen, sie können nicht meditieren weil dann laufend störende Erinnerungen aufkommen, eine sehr wertvolle Hilfe sein.... Bin aber selbst erst am Anfang des Buches....
108 von 111 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Empfehlenswert!
Von Ein Kunde
Ich finde, das Buch "Beginne, wo du bist" von Pema Chödrön ist ein sehr gelungener Leitfaden zur Integration eines spirituellen Weges in westliche Verhältnisse/westlichen Lebensstil. Die Autorin verzichtet weitgehend auf formal-religiöse Hinweise und hält sich immer dicht am Wesentlichen. Sie geht schonungslos ehrlich auf jedem nur allzubekanntem Problem ein und erlutert einen intelligentesten Umgang mit ihnen. Ich finde, dieses Buch ist nicht nur eine sehr bereichernde Lektüre für BuddhistInnen, sondern auch für Gläubige anderer Religionen oder Ungläubige. Ich habe selbst schon ein anderes Buch zum selben Grundtext (Geistestraining in 7 Punkten) gelesen und empfand dieses hier als viel konkreter und anwendbarer. Dieses Schmuckstück von einem Buch ist, wie der Titel verspricht, eine wahrhaftige Anleitung zum mitfühlenden Leben.

Produktbeschreibung
2003 Bodhicitta Gb. 21 cm Bielefeld 209 S. [Belle]

Kurzbeschreibung
Dieses Buch handelt vom Öffnen des Herzens und ist eine Anleitung für die Lojong-Praxis des tibetischen Buddhismus. Lojong bedeutet 'Geistbung', und es handelt sich dabei um alte tibetische Lehren, die durch Bücher von Jamgön Kongtrül und Chogyam Trungpa erstmals ihren Weg in den Westen fanden. Die grundlegende Absicht von Lojong besteht darin, mit dem, was wir ablehnen und an uns selbst und anderen für 'schlecht' halten, Freundschaft zu schließen. Gleichzeitig können wir versuchen, großzügig mit dem umzugehen, was wir schätzen und für 'gut' halten. Der Grund, warum wir unser Herz so oft verschließen, liegt darin, da wir nicht wirklich offen für uns selbst sind. Große Teile unserer selbst sind uns so unwillkommen, da wir jedesmal davonlaufen, wenn sie auftauchen. Und so schaffen wir es nie, wirklich voll und ganz anwesend zu sein. Nur in dem Maße, in dem wir mit allen Aspekten unseres eigenen Schmerzes vertraut sind, können wir furchtlos genug, mutig genug und Krieger genug sein, um es mit dem Schmerz der anderen aufzunehmen. Um dies zu vollbringen, brauchen wir Hilfsmittel - und drei sehr wichtige werden hier vorgestellt: die Praxis der Sitzmeditation (Shamatha-Vipashyana-Meditation), die Praxis des Nehmens und Gebens (Tonglen) und die Arbeit mit den Leitstzen (Lojong). Die Leitstze enthalten Aufforderungen wie 'Meditiere stets über alles, was dir gegen den Strich geht' oder 'Sei nicht eifersüchtig' und entsprechen damit keineswegs immer dem, was wir gern hören möchten, und schon gar nicht dem, was uns auf der Stelle begeistert. Wenn wir jedoch damit arbeiten, können sie unser ganzes Dasein durchdringen, denn sie behandeln genau das was wir sind und was mit uns geschieht. Sie entsprechen vollkommen der Art und Weise, wie wir Erfahrungen machen und mit allem umgehen, was in unserem Leben geschieht. Sie handeln davon, wie die Erfahrung von Schmerz und Furcht, von Vergnügen und Freude uns ganz und gar verwandeln kann. So wird der Alltag zum Pfad des Erwachens.
Über den Autor und weitere Mitwirkende
Pema Chödrön ist eine amerikanische Meditationsmeisterin in der Tradition des tibetischen Buddhismus. Sie war Schülerin von Chogyam Trungpa Rinpoche, der sie 1986 zur Leiterin von Gampo Abbey, einem tibetisch-buddhistischen Kloster in Kanada, ernannte.