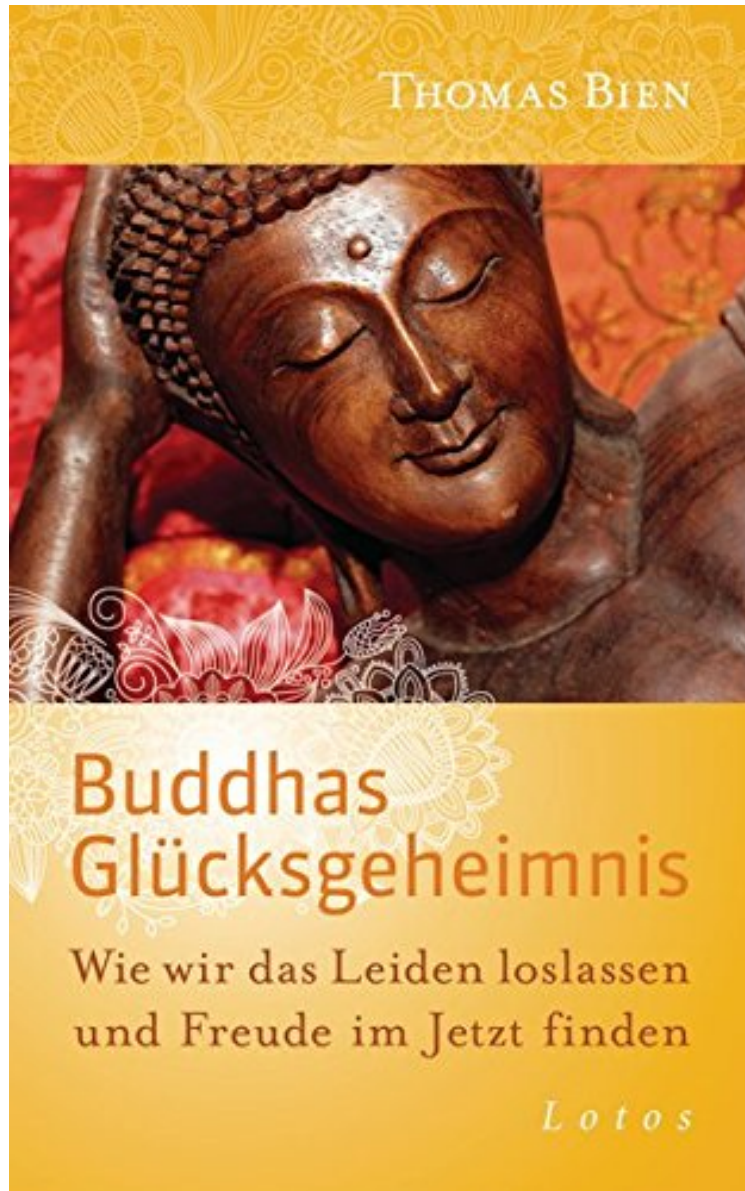


[Pdf free] Buddhas Glcksgeheimnis: Wie wir das Leiden loslassen und Freude im Jetzt finden

Buddhas Glcksgeheimnis: Wie wir das Leiden loslassen und Freude im Jetzt finden

Von Thomas Bien

ebooks / Download PDF / *ePub / DOC / audiobook



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrang: #460005 in BcherVerffentlicht am: 2012-10-16Erscheinungsdatum:
2012-10-16Einband: Gebundene Ausgabe320 Seiten | File size: 50.Mb

Von Thomas Bien : Buddhas Glcksgeheimnis: Wie wir das Leiden loslassen und Freude im Jetzt finden before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Buddhas Glcksgeheimnis: Wie wir das Leiden loslassen und Freude im Jetzt finden:

Kundenrezensionen
Hilfreichste Kundenrezensionen
1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.

Hilfreich
Von Jessica Henkel / buecher-liebe.de
Glücklich sein, möglichst dauerhaft das wünscht sich wohl jeder von uns. Der Weg dorthin wirkt aber leider gerne einmal wie ein Labyrinth auch das werden viele von uns kennen. Thomas Bien gibt hier eine Hilfe an die Hand, die zeigt, dass nicht Reichtum, Macht und Erfolg das Glücksgeheimnis sind, sondern die vielen kleinen Dinge, die im Alltag doch schnell untergehen und erst gar nicht bemerkt werden eine hübsche Blume oder ein sonniger Tag. In diesem Buch sind viele Übungen enthalten, die dabei helfen, unsere Achtsamkeit zu trainieren und auch in diesen kleinen, oft unauffälligen Dingen, die schönen Dinge des Lebens zu erkennen und uns an ihnen zu erfreuen. Das Buch ist angenehm bildlich geschrieben und die Übungen stellen eine schöne Abwechslung da, selbst aktiv zu werden und nicht nur etwas über die Theorie zu erfahren. Der Inhalt wird das eigene Leben natürlich nicht von heute auf morgen komplett verändern. Nimmt man sich den Inhalt aber zu Herzen und wendet auch die Übungen an, so kann man doch schnell feststellen, dass nicht immer alles so schlimm ist, wie man glauben mag. Mit 320 Seiten ist das Buch weder zu umfangreich, noch zu kurz. Um den Inhalt aber wirklich in sich aufzunehmen, empfehle ich, das Buch Stück für Stück zu lesen und bei den jeweiligen Themen etwas zu verweilen und nicht alles innerhalb von zwei oder drei Tagen abzuarbeiten.

6 von 6 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.

Wundervolle Weisheitsschulung
Von B. Rpk
Ich habe schon einiges zum Thema Glück und Buddhismus gelesen. Dieses Buch kommt bei mir auf die Favoritenliste. Und ich werde es gern jenen Menschen empfehlen, welche sich als Neuling auf dem Parkett des Buddhismus bewegen und auf die Suche machen nach mehr Sinnhaftigkeit, Glück und dem Wesen des Lebens. Mir gefällt insbesondere die Kombination von sprachlicher Feinheit, lebenspraktischen Beispielen und anschaulichen Metaphern sowie einladenden Übungen zur Schulung von Achtsamkeit. Toll ist, dass die Sprache mich als "Normalo" abholt und die Übungen wirkungsvoll aber auch einfach zu praktizieren sind. Z.B. werden Sie eingeladen, sich in die Vorstellung hinein zu begeben, wie ein Stück Butter in der Sonne zu zerfließen. :-)
Ungewohnt. Und körperlich herrlich. M.E. ist dieses Buch sowohl dazu geeignet, es sich langsam Kapitel für Kapitel zu erobern. Wirken lassen, Übungen machen, nachdenken, Impulse zur Wahrnehmungsschulung mitnehmen und das persönliche Modell der Welt bedenken. Andererseits darf es auch einen Ehrenplatz bekommen und immer mal wieder zu Hand genommen werden, um sich anregen und wieder zurück auf die Spuren des Glücklichseins stupsen zu lassen. Dem Autor Thomas Bien ist hier nach meinem Empfinden ein durch und durch lebenspraktisches Werk gelungen. Das mag sicherlich daran liegen, dass er als praktizierender Psychologe um die Fallstricke des modernen Menschen weiß und Feinfühligkeit im Umgang damit entwickelt hat. Bien ist für mich ein "moderner Missionar", fernab dogmatischer Heilsverkündung. Die Botschaft ist: das Glück liegt in uns. Eigentlich wissen das mittlerweile viele von uns Artgenossen. Wir müssen lediglich daran denken, in uns hinein zu lauschen. Achtsamkeit bezeichnet das Prinzip, lernen zu können, im gegenwärtigen Moment glücklich zu sein. Ganz gleich, wie die Bedingungen sind. Sie sind eben. Und wir bewerten. Doch wir haben die Wahl, diese Bewertung sein zu lassen und die Dinge anzunehmen. Zu spüren. Zu beobachten. Und loszulassen bzw. mitzufliessen. Denn Wandel ist immer und überall! Lassen Sie sich von diesem wundervollen Buch verwandeln!

3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.

Zur Wiedererlangung des Glücks
Von Sophia!
Heute sehe ich das Glückliche in allen Schwierigkeiten des menschlichen Lebens als eine hohe Kunst, als großen Erfolg. Glück lernen vielleicht ist es das Wichtigste überhaupt. Wie sich der Grundzustand des Glücks erlernen lässt, führt der praktizierende Psychologe Thomas Bien in diesem aktuellen Werk anschaulich vor Augen. Gemeint ist dabei viel mehr als der bloße materielle Wohlstand, also Glück als Befriedigung jeweiliger Konsumbedürfnisse oder Gensse. Glück bedeutet den Zustand echter, tiefer Erfüllung. Ausgehend von grundsätzlichen Überlegungen zum Glück und dessen Bedeutung leitet er seine Leser dazu an, Probleme und Schwierigkeiten des Alltags hinter sich zu lassen und ihnen weniger Raum innerhalb des eigenen Denkens beizumessen. Er fordert auf, mutig umzudenken und festgefahrene Gewohnheiten zu durchbrechen. Eine Reihe interessanter Gedankenexperimente macht unmissverständlich klar, dass unser Unglücklichsein oftmals das Resultat individuellen Denkens und Fühlens ist. Es gilt also, die typischen gedanklichen Fallen, die nicht selten Ausmaße eines Teufelskreises annehmen, zu vermeiden. Die Wandlung der Gedanken wird daher nicht ohne Grund zu Beginn der Lektüre thematisiert. Im Folgenden sollen die Beziehungen zu uns selbst und zu anderen näher betrachtet werden. Auch sie nehmen wesentlichen Einfluss auf unser Befinden. Leider gehen die meisten sehr unvorteilhaft mit sich selbst um. Bien spricht von einer gesellschaftlich zelebrierten Egozentrik zum Kaschieren des Selbsthasses. Auch hier werden gewinnbringende Methoden vorgestellt, diesen Selbsthass zu berwinden. Anschließend geht es um die Betrachtung von Leid und Unglück sowie deren Konsequenzen und negativen Folgen für das Glück. Zahlreiche Übungen präsentieren konkrete Ansätze zur Annäherung an das Glück als Zustand innerer Ausgewogenheit. Buddhistische Kerngedanken werden in ihren unterschiedlichen Facetten dargestellt, etwa die Kerninhalte des Dharma. Sie können den eigenen Horizont erweitern und eine sinnvolle Unterstützung auf dem eigenen Weg des Glücks sein, die man, auch als Anhänger anderer Religionsformen, dankbar annehmen darf. Anders als innerhalb zahlreicher spiritueller Ratgeberliteratur finden sich hier an keiner Stelle beschnigende fromme Sprache oder wage Handlungsoptionen, die zwar ganz nett klingen, aber doch zu keiner Verbesserung des jeweiligen Glückszustandes führen. Bien gibt seinen Lesern konkrete Anleitungen an die Hand, die sehr nah an der Realität unserer modernen Gesellschaft orientiert sind und vielleicht gerade deshalb zu einer Verbesserung des eigenen Zustands führen können. Meditationen und Gedankenexperimente leiten Reflexionsprozesse an und weiten den Blick für das, was

wirklich wichtig ist. Sie sensibilisieren für einen angemessenen Umgang mit uns selbst und verhelfen zu wahrem inneren Frieden. _Fazit: Eine rundum gelungene Unterstützung und sinnvolle Hilfe, Glück als festen Bestandteil eigenen Lebens wahrzunehmen, um so die seelische Ausgeglichenheit wiederzuerlangen. beraus empfehlenswert!

Kurzbeschreibung Glück, Leichtigkeit und innerer Friede Buddhas Vermächtnis für die moderne Welt Was ist das Geheimnis des Glücks? Buddha kannte es: die Überwindung des Leidens durch inneren Gleichmut, Loslassen von Gier und anderen negativen Emotionen. Also Einsichten, die auch in der modernen Psychologie eine immer größere Rolle spielen. Deshalb wird der Buddhismus heute neu entdeckt: als Methode, um in unserer schnelllebigen Zeit zu Wohlbefinden und Leichtigkeit, Ruhe und innerer Kraft zu gelangen. Thomas Bien konzentriert sich ganz und gar auf den lebenspraktischen Kern der buddhistischen Lehre. Mit Atem- und Entspannungsbungen, Mantra-Meditation, Gehmeditation und Übungen für verbessertes Körperbewusstsein eröffnet er wertvolle Möglichkeiten zur positiven Veränderung unserer Lebenseinstellung. Indem wir jeden Moment des Alltags bewusst wahrnehmen und die Gaben jedes Tages schätzen lernen, finden wir den Weg zu wahrer Freude und dauerhaftem Glück. über den Autor und weitere Mitwirkende Der Amerikaner Thomas Bien ist freiberuflicher praktizierender Psychologe. Er lehrt die Methoden des Buddhismus, wobei sein Augenmerk auf der Praxis der Achtsamkeit liegt. Der Autor veröffentlicht regelmäßig Artikel in Psychologie-Zeitschriften und hat Bücher zum Thema Achtsamkeit und Therapie geschrieben. Er lebt in Albuquerque, New Mexico. Lama Surya Das geb. als Jeffrey Miller, studiert seit über 30 Jahren Zen, Vipassana, Yoga und den tibetischen Buddhismus. Als einer der ersten autorisierten westlichen Lamas zählt er heute zu den führenden buddhistischen Lehrern. Er leitet Meditations-Retreats und unterrichtet an Universitäten und spirituellen Zentren. Zusammen mit dem Dalai Lama gründete er das Western Buddhist Teachers Network.