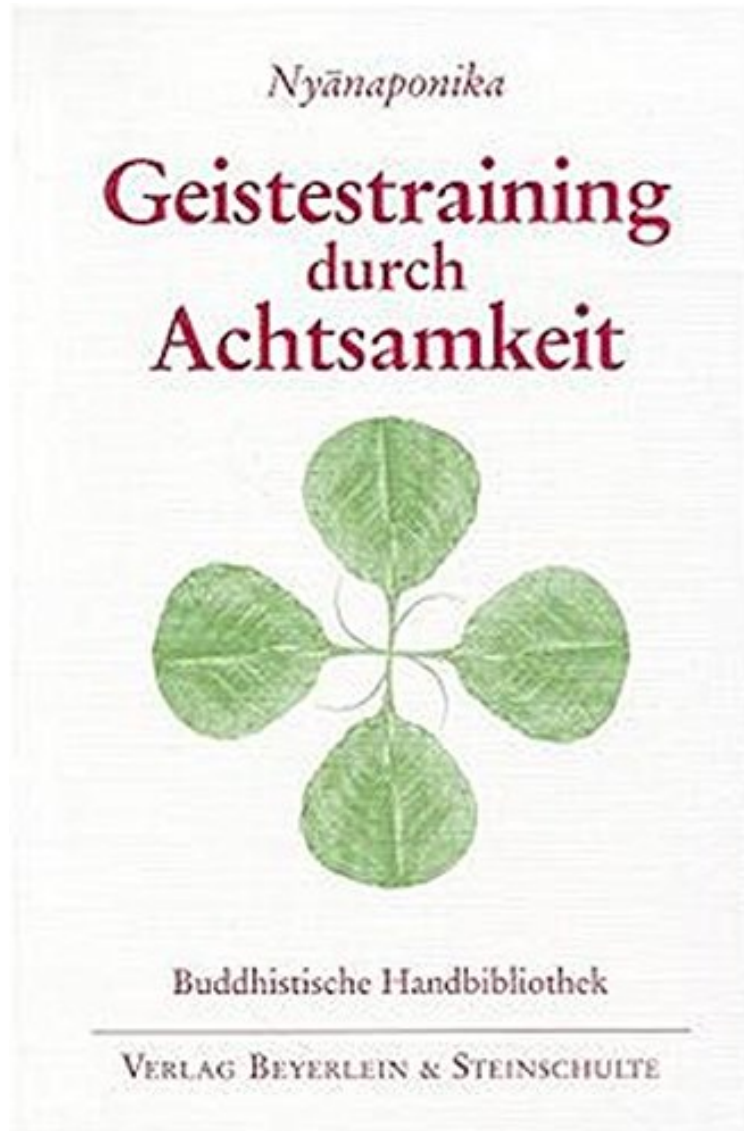


(Free read ebook) Geistestraining durch Achtsamkeit: Die buddhistische Satipatthana-Methode

Geistestraining durch Achtsamkeit: Die buddhistische Satipatthana-Methode

Von Nyanaponika

audiobook / *ebooks / Download PDF / ePub / DOC



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #102032 in BcherVerffentlicht am: 1993-01-01Abmessungen: 7.68 x .59b x 4.96l, Einband: Broschiert200 Seiten | File size: 27.Mb

Von Nyanaponika : Geistestraining durch Achtsamkeit: Die buddhistische Satipatthana-Methode before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Geistestraining durch Achtsamkeit: Die buddhistische Satipatthana-Methode:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen2 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr

hilfreiches Buch Von Lari Dieser Klassiker hat mir geholfen die Achtsamkeit-Meditation besser zu verstehen und die anfänglichen Hürden zu nehmen. Ich bin sicher, es begleitet mich noch lange auf diesem Weg, denn es gibt sehr viel zu lernen und zu be- 8 von 9 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sicher eine der klarsten Darstellungen der Achtsamkeitspraxis Von Kalyana Mitrah Klare Empfehlung an alle, die sich der Übung im Vertraut-werden-mit-dem-Geist (bhavana) widmen. Nyanaponika weiß aus eigener Erfahrung, wovon er spricht und schreibt. Der Autor weist auf die Wichtigkeit des Reinen Beobachtens hin und zeigt, dass Satipatthana (die vier Objekte bzw. Grundlagen der Achtsamkeit behandelnd) ein Weg der Selbsthilfe mit dem Ziel der "Stillung der Daseinsgebilde" (sankharanam vupasamo) ist und einen Ausgleich einseitiger Entwicklung bewirkt: "es fließt aus, wo Mangel ist, und beschränkt das Berma." Ein Weg der Mitte ist es, den Buddha vorgezeigt und vorgelebt hat. Nyanaponika ist in jedem Fall ein würdiger Vermittler und Interpret seiner Lehren und inspiriert uns, diese Methode selbst auszuprobieren und als Pfad der Selbsterkenntnis zu nutzen. Er beschreibt die Wirkungskraft der Achtsamkeit als ordnend/benennend, zwangsfrei, innehaltend und unmittelbar in der Anschauung und geht in einem eigenen Kapitel auch auf all diese genannten Aspekte ein. Dieses Buch ist meines Erachtens mehr als nur eine Einführung. Es ist ein großartig gelungenes Stück Tiefenpsychologie und Geistesforschung. Wo sich die durch Praxis einstellenden Erfahrungen und Entwicklungen der lebenden Person einem Grad nähern, der mit Worten schwierig zu beschreiben ist, hilft er inne und erlutert auf verständliche Art und Weise, dass bis hierhin die Unterweisungen bzw. Hinweise ausreichen, um eine erste Orientierung auf dem Pfad von Weisheit zu vermitteln. Er verzichtet dann nach einigen Schritten auf weitere Ausführungen von Übungsergebnissen, da sich diese bei jedem Einzelnen durch die Praxis selbst erschließen werden und auch um Erwartungshaltungen vorzubeugen. Es hat schließlich keinen Sinn, Ergebnisse herbeiführen zu wollen oder auf diese abzielen. Man stünde sich nur selbst im Wege, da sich Ergebnisse von selbst ergeben, wenn die Bedingungen dafür reif sind. Das Buch ermutigt somit dazu, die eigene Meditationspraxis anzugehen oder damit fortzufahren. Denn es hilft, die Schwierigkeiten zu erkennen, die dabei durch Gewohnheiten, ureigere Strömungen, schweifende Gedanken und sogenannte geistige Befleckungen (rger, Ungeduld, Trägheit etc.) unweigerlich auftauchen. Wir werden angeleitet, die Methoden zur Überwindung ebendieser Hindernisse aus eigener Erfahrung selbst kennenzulernen und Anfangsschwierigkeiten zu überwinden. 5 von 6 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein wichtiger Beitrag zur geistig-seelischen Erneuerung Von Ahd Uodal Richi Die erste Ausgabe dieses Buches ist mehr als ein halbes Jahrhundert alt. Mir kam es 1979 in die Hände und es begleitet mich bis heute auf meinem spirituellen Weg. Mir ist kein besseres Praxisbuch zur Einführung in die Satipatthana-Vipassana-Meditation bekannt (ein sehr gutes, den Satipatthana-Weg vertiefend darstellendes Werk findet sich in "Anlayo: Der direkte Weg - Satipatthana"; 2010). Zum Autor gehört es, Erich Fromm zu zitieren, der von Nyanaponika unter anderem gesagt hat: "Ich bin überzeugt davon, dass sein Werk die Aussicht hat, einer der wichtigsten Beiträge zur geistig-seelischen Erneuerung Europas zu werden, wenn es nur genügend Menschen bekannt wird und so den Lärm der falschen Gurus beseitigen kann."

Produktbeschreibung Gebraucht aber gut erhalten!