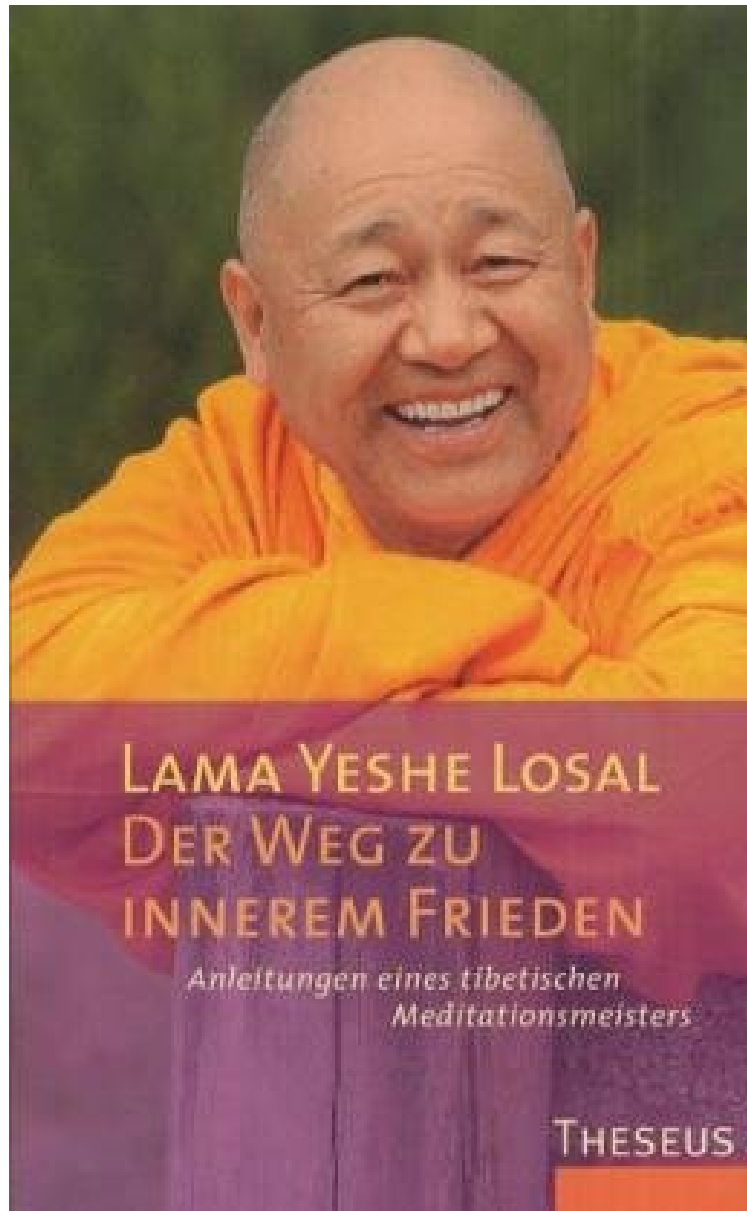


[Online library] Der Weg zu innerem Frieden: Anleitungen eines tibetischen Meditationsmeisters

Der Weg zu innerem Frieden: Anleitungen eines tibetischen Meditationsmeisters

Von Yeshe Losal

*ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF*



[Download](#)

[Read Online](#)

Produktinformation -Verkaufsrang: #1249752 in BcherVerffentlicht am: 2005-03Einband: Gebundene Ausgabe160 Seiten | File size: 59.Mb

Von Yeshe Losal : Der Weg zu innerem Frieden: Anleitungen eines tibetischen Meditationsmeisters before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Der Weg zu innerem Frieden: Anleitungen eines tibetischen Meditationsmeisters:

Kundenrezensionen
Hilfreichste Kundenrezensionen
3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. ein hervorragendes Buch - Lebenshilfe und fundierte Anleitung zur Meditation zugleich
Von Stefanie Lutz
Lama Yeshe Losal ist Abt eines buddhistischen Klosters in Schottland, das bereits in den 70er Jahren auch ein Anlaufpunkt für die Hippies und Popstars wie z.B. David Bowie war. Er kennt wie kein anderer Meditationsmeister beide Seiten, das Leben als Mönch und das westliche Leben. Deshalb ist sein Buch auch so hilfreich für uns "Westler". Auf pragmatische Weise gibt Lama Yeshe Tipps zur richtigen Lebensführung und Einstellung. Darüber hinaus gibt er nicht nur eine Einführung in die Meditationspraxis - das Lesen des Buches hilft auch den eigenen Schweinehund zu überwinden und zu meditieren. Ich selbst besitze sehr viele Bücher über Buddhismus, nehme dieses Buch aber immer wieder gerne in die Hand und lese zur Motivation darin und kann es daher nur wärmstens allen empfehlen, die nicht nur an der Theorie, sondern vor allem daran interessiert sind, ihr Leben wirklich von Grund auf zu ändern.

Kurzbeschreibung
In den östlichen Weisheitslehren und zunehmend auch in der westlichen Psychologie gelten der Geist und nicht äußere Umstände als Quelle allen Unfriedens, aber auch allen Glücks. Unser Glück können wir schmieden, wenn wir unseren Geist kennen lernen und auf ihn einzuwirken wissen. Der tibetische Meditationsmeister Lama Yeshe Rinpoche schöpft in diesem Buch aus dem reichen Schatz seiner langjährigen Erfahrung im Westen und gibt eine leicht verständliche und humorvolle Anleitung zum Umgang mit unserem Geist in der Meditation und im täglichen Leben. Im Mittelpunkt stehen dabei die Umwandlung negativer geistiger Konzepte und die Stärkung unserer positiven Potenziale. Die Arbeit mit dem eigenen Geist führt nicht nur zu innerem Frieden und Glück, sondern auch zu positivem Handeln und damit zu einem besseren Zusammenleben in Familie und Beruf. Lama Yeshe Rinpoche verzichtet in seinem Buch weitgehend auf eine buddhistische Terminologie und wendet sich an alle, die nach mehr Bewusstheit und innerer Ruhe streben und ihr Leben sinnvoller gestalten möchten.
über den Autor und weitere Mitwirkende
Lama Yeshe Rinpoche ist Meditationsmeister in der tibetischen Tradition. Er lebt in Schottland im größten tibetischen Kloster Europas, Samye Ling, und leitet auf einer kleinen Insel, Holy Island, ein viel beachtetes Zentrum für interreligiösen Dialog. Die Tatsache, dass er seit über 30 Jahren im Westen lebt und erst in fortgeschrittenem Alter Mönch wurde, prädestiniert ihn dazu, in seinen Lehren eine Brücke zwischen Ost und West, Spiritualität und Alltagsleben zu schlagen.