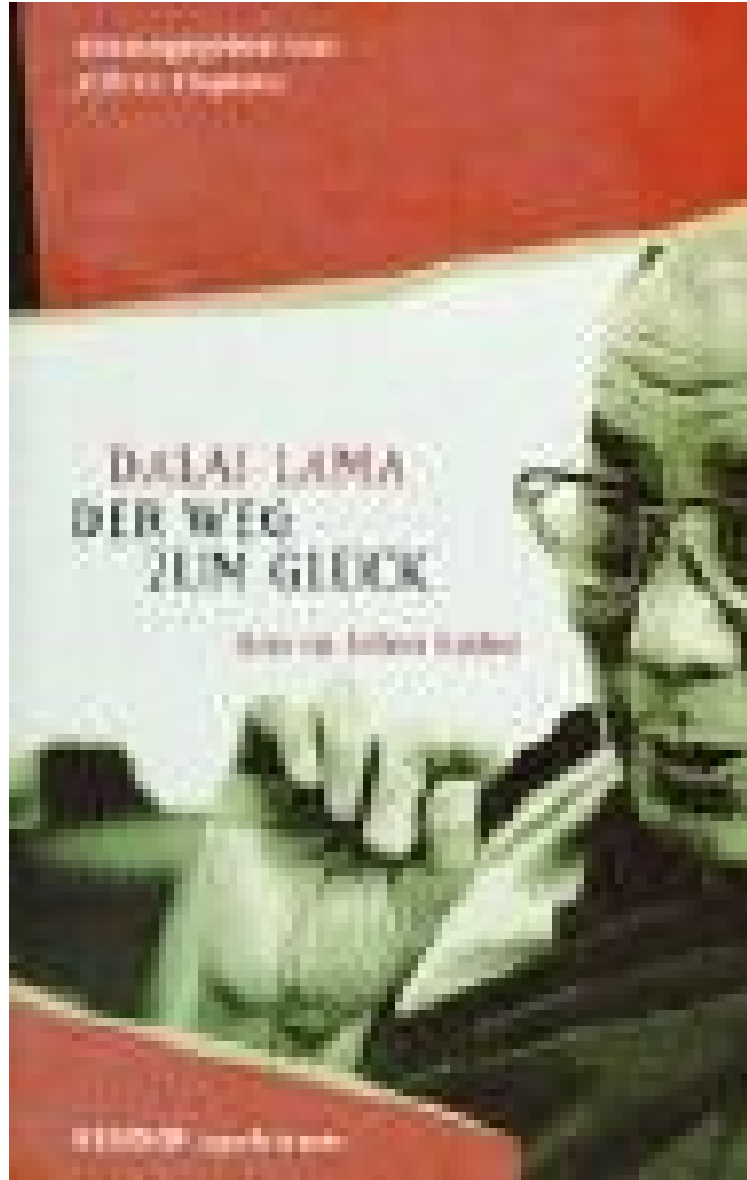


[DOWNLOAD] Der Weg zum Glck: Sinn im Leben finden

## Der Weg zum Glck: Sinn im Leben finden

*Von Dalai Lama XIV.*

*\*Download PDF / ePub / DOC / audiobook / ebooks*



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrang: #311478 in BcherVerffentlicht am: 2003Anzahl der Produkte:  
1Einband: Gebundene Ausgabe155 Seiten | File size: 27.Mb

**Von Dalai Lama XIV. : Der Weg zum Glck: Sinn im Leben finden** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Der Weg zum Glck: Sinn im Leben finden:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen26 von 26 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.  
Unbedingt empfehlenswert!!!Von Da..KoDer Dalai Lama verfasste den Weg zum Glck um den Menschen Hilfen zu geben um endlich das zu erreichen wonach wir alle streben:Ewiges Glck!Diese Hilfestellung ist eindeutig gelungen.

Dem Leser werden grundlegende Eindrücke in den Buddhismus gewährt, erfährt wie man zur inneren Ruhe findet und kann durch Meditationsanleitungen auch neben dem Lesen an sich weiterarbeiten. Der Dalai Lama fand eine optimale Mischung zwischen Theorie und Praxis, die der Leser auf sein Leben anwenden kann und es somit verbessert. Meine Erfahrung ist durchweg positiv. Wendet man stets an, was empfohlen wird so bemerkt man eine deutliche Verbesserung des eigenen Lebens. Deutlich wird dies durch ausgeglicheneres agieren und zufriedenerer Geisteshaltung. Also: unbedingt empfehlenswert!!! 221 von 228 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Weisheitsvoll und lebensnah Von Dr. Frank Meyer Der deutsche Titel ist unglücklich gewählt und klingt ein wenig nach pragmatischer Ratgeberliteratur in Sinne von "Wie man Freunde gewinnt"... "How to Practise", wie das Buch im Original heißt, ist eine lebensnahe Einführung in den Buddhismus, in der besonderen Wert auf Übungen gelegt wird, die dazu anleiten, weisheitsvoller mit sich selbst und anderen umzugehen. Begriffe wie Meditation, innere Ruhe, Konzentration, Mitleid, Altruismus werden hier ganz praktisch entwickelt. Wie können wir Engstirnigkeit, Misstrauen, Wut, Hass und Abhängigkeiten berwinden? Wer eine theologische oder esoterische Abhandlung befürchtet, sei beruhigt: Die Darstellungsweise ist so humorvoll und freilassend, wie man das von "Seiner Heiligkeit", wie Tenzin Gyatso, der XIV. Dalai Lama von seinen Anhängern genannt wird, kennt. Keine Aufforderung zum Glauben, sondern eine Angebot, mit dem man selbst etwas anfangen kann. 0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Bestes Buch Von guten Tag Bestes Buch vom Dalai Lama, sehr klar. Schn. Sowohl werden Grundlagen vermittelt, aber auch wenn man diese Grundlagen schon kennt lohnt sich ein noch mal lesen... Manche Bücher von S.H. dem Dalai Lama sind sprbar aus Abschriften seiner Vorträge entstanden, wirken sehr breit und wenig wie eine "geschriebenes" Buch, hier ist das anders (auch wenn es sich evtl. ebenfalls um eine Abschrift handeln sollte) ... hier bekommt man den Eindruck einer sehr klaren, durchdachten Fokussierung.

#### Produktbeschreibung philosophie - oktav Original-pappbd

Kurzbeschreibung Was ist wirklich wesentlich? Kann man das, was ein gutes Leben ausmacht, auch einben - wenn der Alltag stresst, Unsicherheiten unser Leben bestimmen? Der Dalai Lama ist überzeugt: Wir können etwas tun zu unserem Glück. Gelassenheit und Seelenruhe sind jedem möglich. Eine der großen und überzeugenden Persönlichkeiten unserer Zeit gibt in diesem Buch ihre persönliche Einführung in die Praxis des mediativen Lebens. Darum geht es: Eine Lebenshaltung zu gewinnen, in der man mit den Widrigkeiten des alltäglichen Lebens so umgeht, dass man sich und anderen nicht schadet. Misstrauen, Eifersucht, Wut, negatives Denken sind ebenso berwindbar wie Gefühle von Unsicherheit und Berforderung. Ausgehend von alltäglichen Situationen, zeigt der Dalai Lama: Innere Zufriedenheit ist dem möglich, der sich von allem befreit, was im Leben unwesentlich ist. Das kleine Handbuch für jeden, der gut und gelassen leben will. Ethisch handeln, mediativ leben, Weisheit ben: Der Weg zum wahren Glück. Ein Basiswerk der Lebenskunst. Leseprobe. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten. Ich bin an viele Plätze dieser Erde gereist, und wo immer ich mit Menschen spreche, tue ich dies mit dem Gefühl, ein Mitglied ihrer eigenen Familie zu sein. Auch wenn wir uns vielleicht das allererste Mal treffen, akzeptiere ich jeden Menschen als Freund. In Wahrheit kennen wir uns schon auf tiefer Ebene, als menschliche Wesen, welche die gleichen grundstzlichen Ziele miteinander teilen: Wir alle streben nach Glück und möchten Leid vermeiden. Es gibt zwei Wege, die Ursachen für Glück zu schaffen. Der erste ist uerlich. Durch eine bessere Unterkunft, bessere Kleidung und bessere Freunde können wir ein gewisses Maß an Glück und Zufriedenheit finden. Der zweite Weg besteht in geistiger Entwicklung, die inneres Glück hervorbringt. Diese beiden Vorgehensweisen sind jedoch nicht gleichermaßen zweckdienlich. ueres Glück kann nicht lange ohne sein Gegenstück andauern. Wenn es in unserer Ausrichtung an etwas mangelt - wenn etwas in unserem Herzen fehlt -, dann können wir auch trotz luxuriöser Umgebung nicht wirklich glücklich sein. Wenn wir jedoch geistigen Frieden haben, dann können wir Glück auch unter den schwierigsten Umständen finden. Materieller Fortschritt allein ist manchmal ein Problem, schafft jedoch ein anderes. Manche Menschen haben zum Beispiel großen Wohlstand erworben, eine gute Erziehung genossen und einen hohen sozialen Stand errungen, aber dennoch weicht das Glück ihnen aus. Sie nehmen Schlaftabletten und trinken zu viel Alkohol. Etwas fehlt ihnen, irgendein Bedürfnis ist immer noch unbefriedigt, und so nehmen diese Menschen Zuflucht zu Medikamenten, Drogen oder zur Flasche. Auf der anderen Seite finden einige Menschen, die weniger Geld haben, um sich darüber Sorgen zu machen, mehr Frieden. Nachts schlafen sie gut. Obwohl sie auf materieller Ebene arm sind, sind sie dennoch zufrieden und glücklich. Dies beweist den Einfluss einer guten geistigen Einstellung. Materieller Fortschritt alleine wird das Problem menschlichen Leidens nicht vollständig lösen können. In diesem Buch möchte ich Ihnen, den Leserinnen und Lesern, wertvolle Techniken der tibetischen Tradition anbieten, die zu geistigem Frieden führen, wenn sie in täglicher Übung angewandt werden. In dem Maße, wie Geist und Herz besnftigt werden, legen sich Unruhe und Sorgen auf natürliche Weise, und es ist möglich, mehr Glück zu genießen. Unsere Beziehungen zu anderen werden diese Veränderungen widerspiegeln. Und als bessere Menschen werden wir bessere Bürger unseres Landes sein und letzten Endes bessere Bürger dieser Welt. Ich bezeichne Mitgefühl als das globale Hauptnahrungsmittel. Menschen möchten Glück erreichen und Leid vermeiden. Geistiger Friede ist ein grundlegendes Bedürfnis für die gesamte Menschheit. Für Politiker, Ingenieure, Wissenschaftler, Hausfrauen und -männer, Doktoren, Lehrer und Rechtsanwälte -

für alle Menschen, was immer ihr Bestreben ist - ist eine gesunde, mitfühlende Motivation die Grundlage für spirituelles Wachstum. In den folgenden Kapiteln werde ich spezifische buddhistische Methoden und Übungen beschreiben, durch die geistiger Frieden und eine größere Fähigkeit zum Mitgefühl erlangt werden können - durch die Überwindung dessen, was Buddhisten als falsche Anschauungen über die Existenzweise von Lebewesen und Dingen betrachten. Vom buddhistischen Standpunkt aus ist dies der Weg zur Erleuchtung. Allerdings kann jeder von bestimmten Schritten zur Selbstverbesserung Gebrauch machen, wie er oder sie dies für richtig hält. Ich habe dieses Buch in sechs Teile geordnet. Es beginnt mit "Die Grundlagen". Darin dient die Lebensgeschichte des Buddha als Leitfaden für ein erfülltes Leben. Ich führe hier die drei Aspekte spiritueller Praxis ein: Ethik, konzentrierte Meditation und Weisheit. Sie sind die Hauptthemen dieses Buches. Im zweiten Teil, "Übung in Ethik", beschreibe ich zwei Arten von ethischem Verhalten: Die Neuausrichtung von körperlichen und sprachlichen Handlungen, um anderen nicht zu schaden, und die Kultivierung von tiefer Fürsorge für andere. Im dritten Teil, "Übung in konzentrierter Meditation", schildere ich, wie man sich in Stresssituationen geistig fokussieren und innere Ruhe wieder finden kann. Darauf folgt der Teil "Übung in Weisheit", der das schwierige, aber fruchtbare Thema des Entstehens in Abhängigkeit und der Leerheit behandelt. Hier steigen wir tiefer in die buddhistische Gedankenwelt ein, indem wir den Unterschied zwischen dem Geist und seiner letztendlichen Natur betrachten. Ich hoffe, in diesem vierten Teil jeglichen Eindruck auszuräumen zu können, dass der Buddhismus irgendwie nihilistisch oder pessimistisch sei, indem ich die Vereinbarkeit von Erscheinung und Wirklichkeit beschreibe. Die Darlegung von Ethik, einsgerichteter Meditation und Weisheit fließt dann in den fünften Teil, "Tantra", ein. Dort wird eine besondere Yoga-Übung dargestellt, die diese drei in sich vereinigt. Dort erreichte ich dann auch, wie erfahrene Praktizierende Begierde auf dem spirituellen Weg nutzen können. Der Schlussteil, "Stufen auf dem Weg", zeigt eine Übersicht über den Übungsweg von seinen Anfängen bis hin zum Ziel der Erleuchtung, einem Zustand, in dem Körper und Geist vollständig entwickelt sind, um für andere von Nutzen zu sein. Vom Anfang bis zum Ende liegt unser Schwerpunkt darauf, ein gutes Herz und einen guten Geist mittels einer moralisch integren Einstellung und einem Verständnis von Wirklichkeit, beflügelt durch Konzentration, zu entwickeln. Wir können uns Ethik, konzentrierte Meditation und Weisheit als einen Entwurf für die Erleuchtung vorstellen, der uns an das höchste Ziel jeder Übung erinnert - die Umwandlung von Einstellungen hin zu mehr Friedfertigkeit, Sanftheit, Mitgefühl, ruhiger Ausrichtung und Weisheit. Den Entwurf an sich zu verstehen, ist schon Bestandteil des Weges und lenkt uns in die Richtung des Zieles. Ich hoffe, dass Teile davon von Nutzen sein mögen. Falls das jedoch nicht der Fall sein sollte, so ist das auch in Ordnung.