



Beginne, wo du bist: Eine Anleitung zum mitfühlenden Leben

 **Download**

 **Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Beginne, wo du bist: Eine Anleitung zum mitfühlenden Leben

Pema Chödrön

Beginne, wo du bist: Eine Anleitung zum mitfühlenden Leben Pema Chödrön

 **Download** [Beginne, wo du bist: Eine Anleitung zum mitfühlen ...pdf](#)

 **Online lesen** [Beginne, wo du bist: Eine Anleitung zum mitfühl ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Beginne, wo du bist: Eine Anleitung zum mitfühlenden Leben Pema Chödrön

212 Seiten

Kurzbeschreibung

Dieses Buch handelt vom Öffnen des Herzens und ist eine Anweisung für die Lojong-Praxis des tibetischen Buddhismus. Lojong bedeutet 'Geistübung', und es handelt sich dabei um alte tibetische Lehren, die durch Bücher von Jamgön Kongtrül und Chögyam 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, daß wir nicht wirklich offen für uns selbst sind. Große Teile unserer selbst sind uns so unwillkommen, daß wir jedesmal davonlaufen, wenn sie auftauchen. Und so schaffen wir es nie, wirklich voll und ganz anwesend zu sein. Nur in dem Maß, 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-Vipash-yana-Meditation), die Praxis des Nehmens und Gebens (Tonglen) und die Arbeit mit den Leitsätzen (Lojong). Die Leitsätze 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 Chögyam Trungpa Rinpoche, der sie 1986 zur Leiterin von Gampo Abbey, einem tibetisch-buddhistischen Kloster in Kanada, ernannte.

Download and Read Online Beginne, wo du bist: Eine Anleitung zum mitfühlenden Leben Pema Chödrön #0ZV3RC1DP9T

Lesen Sie Beginne, wo du bist: Eine Anleitung zum mitfühlenden Leben von Pema Chödrön für online ebookBeginne, wo du bist: Eine Anleitung zum mitfühlenden Leben von Pema Chödrön Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Beginne, wo du bist: Eine Anleitung zum mitfühlenden Leben von Pema Chödrön Bücher online zu lesen. Online Beginne, wo du bist: Eine Anleitung zum mitfühlenden Leben von Pema Chödrön ebook PDF herunterladenBeginne, wo du bist: Eine Anleitung zum mitfühlenden Leben von Pema Chödrön DocBeginne, wo du bist: Eine Anleitung zum mitfühlenden Leben von Pema Chödrön MobipocketBeginne, wo du bist: Eine Anleitung zum mitfühlenden Leben von Pema Chödrön EPub