

Kurztext

Maren Schneider

Der kleine Alltagsbuddhist

144 Seiten, mit ca. 10 Farbfotos

Format: 9,0 x 14,0 cm, Pappband

9,99 € (D) / 10,30 € (A) / 14,50 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-2901-7



Der schnelle Einstieg in die Welt des Buddhismus - im Handtaschenformat! In diesem charmanten Büchlein geht es um ein Kernstück der Lehre des Buddha. Der Kleine Alltagsbuddhist vermittelt den sogenannten Achtfachen Pfad in leichtfüßigen Kurzeinführungen. Kurze Übungen, die jeder in seinen Alltag einbauen kann, führen auf dem schnellsten Weg zu eigenen Erfahrungen. "Rechtes Denken", "Rechte Rede" oder "Rechtes Handeln" können das Leben nachhaltig verwandeln. Dafür muss niemand gleich Buddhist werden - aber vielleicht ein kleiner Alltagsbuddhist.