

Kurztext

Maren Schneider

Die Buddha-Box

Buddhistische Lebensweisheit für den Alltag

176 Seiten, mit ca. 10 Farbfotos

Format: 16,5 x 19,0 cm, Nicht definiert

9,99 € (D) / 9,99 € (A) / 15,50 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-4565-9



Buddha in der Box? Nein, aber ein neues Buch von Bestsellerautorin Maren Schneider, verpackt in einer wunderschönen Box, in der sich auch 59 Karten mit Merksätzen befinden. Die Buddha-Box basiert auf dem Lojong-Training, das seit jeher dazu diente, die Essenz der buddhistischen Philosophie ohne Schnickschnack und aufwändige Rituale in die Praxis umzusetzen. Die Autorin versteht es hervorragend, die im Original teilweise recht sperrig formulierten Sätze in unsere Welt zu übersetzen und Übungen vorzuschlagen, die auch in einen stressigen Alltag gut zu integrieren sind. Wer sich regelmäßig mit den Merksätzen beschäftigt, verändert mit der Zeit fast seine eigene innere Haltung. Statt Abwehr und Missgunst entstehen Offenheit, Großzügigkeit und Freundlichkeit. Die Stimmung wird besser und das Leben erscheint, bei aller Widrigkeit, freundlicher und machbarer. Als Extra gibt es die im Buch beschriebene Tonglen-Meditation von der Autorin angeleitet online zum kostenlosen Download.