

## Kurztext

---

Marie Mannschatz / Angelika Baur

### **Buddhas Herzmeditation (mit Audio-CD)**

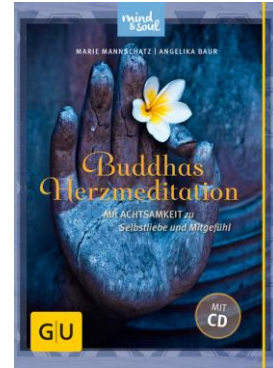
#### **Mit Achtsamkeit zu Selbstliebe und Mitgefühl**

160 Seiten, mit ca. 8 Farbfotos

Format: 16,0 x 21,5 cm, Nicht definiert

17,99 € (D) / 18,50 € (A) / 27,50 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-4323-5



Buddhas Herzmeditation, auch bekannt als Metta-Meditation, ist ein wunderbarer Weg, Zugang zu sich selbst und seinen Herzenswünschen zu finden. Die Autorinnen, beide langjährige Meditationslehrerinnen, zeigen, wie wir unserem inneren Kritiker auf die Schliche kommen, indem wir Kontakt mit unserem Herzen aufnehmen. Freundschaft mit uns selbst zu schließen, ist der erste Schritt, bevor wir uns anderen zuwenden. Beginnend mit Menschen, bei denen es uns leicht fällt, ihnen Gutes zu wünschen, dehnen unser Wohlwollen dann immer weiter aus - auch auf Menschen, mit denen wir Schwierigkeiten haben. Auf dieser inneren Reise begegnen wir Herzensqualitäten wie Dankbarkeit, Vertrauen, Großzügigkeit, Vergebung, Mitgefühl, Verbundenheit, Freude und Gelassenheit, die wir mit achtsamkeitsbasierten Übungen und Meditationen stärken können. Die CD mit angeleiteten Meditationen ist eine sehr gute Unterstützung auf diesem Weg.