

Kurztext

Marie Mannschatz

Buddhas Anleitung zum Glückhsein (mit CD)

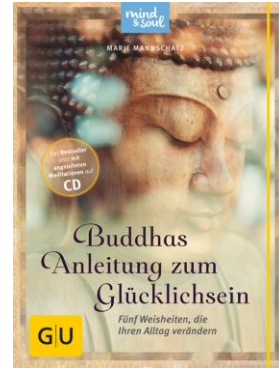
Fünf Weisheiten, die Ihren Alltag verändern

160 Seiten, mit ca. 7 Farbfotos

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

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

ISBN: 978-3-8338-5100-1



Fünf Hindernisse, so lehrte Buddha, gilt es auf dem Weg zu einem glücklichen Leben zu überwinden: Zweifel, Unruhe, Trägheit, Gier und Widerwillen. Wie wir diese Hindernisse zu Herausforderungen machen, zeigt der Bestseller der bekannten Meditationslehrerin Marie Mannschatz. Buddhistische Psychologie wird hier ganz konkret auf den Alltag angewandt und mit vielen Beispielen und Übungen nachvollziehbar gemacht. Es geht darum, Vertrauen zu entwickeln, zur Ruhe zu finden und unsere Trägheit durch Begeisterung zu ersetzen. Statt uns von unserer Gier und dem bestimmen zu lassen, was wir meinen, unbedingt haben zu müssen, werden wir angeregt, es mit Großzügigkeit anderen gegenüber zu probieren und uns selbst auf Wesentliches zu besinnen. Schließlich geht es auch darum, die unveränderliche Dinge so akzeptieren wie sie sind, statt unsere Kräfte in sinnlosem Widerstand zu vergeuden. Zum vollständig überarbeiteten Buch gibt es jetzt auch noch eine CD mit von der Autorin angeleiteten Meditationen.