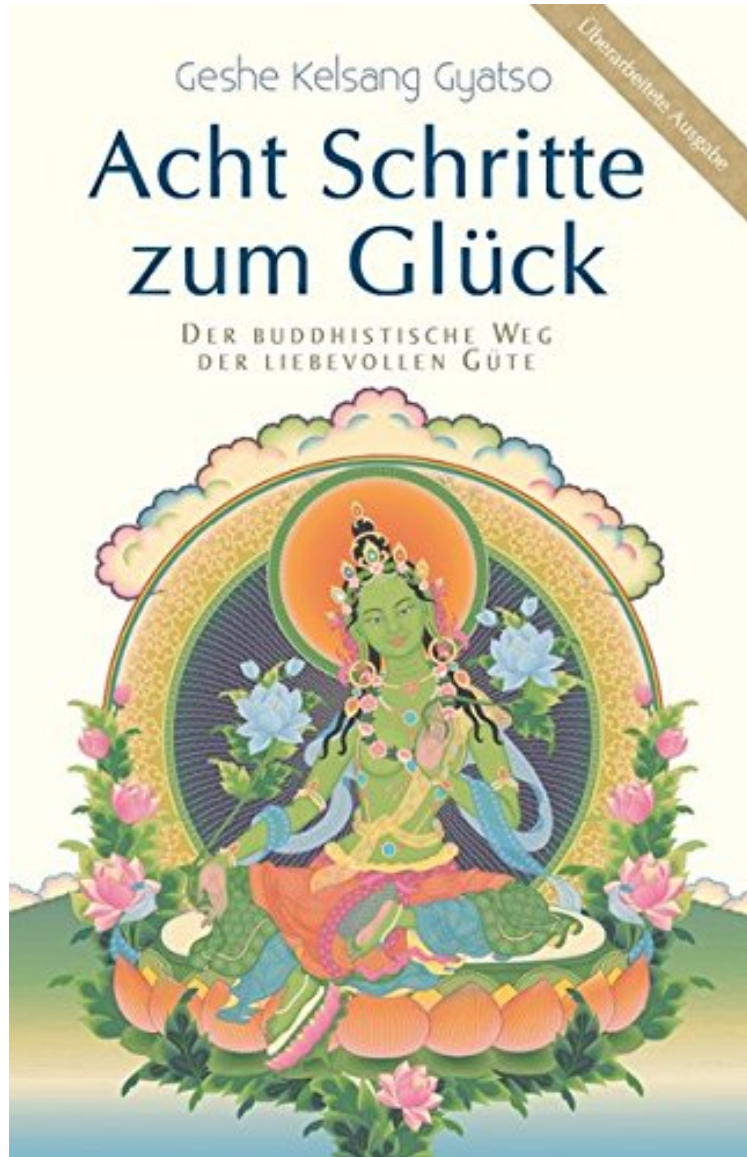


(Free download) Acht Schritte zum Glck: Der buddhistische Weg der liebevollen Gte

## Acht Schritte zum Glck: Der buddhistische Weg der liebevollen Gte

Von Geshe Kelsang Gyatso  
audiobook / \*ebooks / Download PDF / ePub / DOC



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #1003594 in BcherVerffentlicht am: 2012-09-25Einband: Gebundene Ausgabe420 Seiten | File size: 27.Mb

**Von Geshe Kelsang Gyatso : Acht Schritte zum Glck: Der buddhistische Weg der liebevollen Gte** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Acht Schritte zum Glck: Der buddhistische Weg der liebevollen Gte:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr zu empfehlen!Von Joachim Ehrtenenne viele gute buddhistische Bcher (...von Gonsar Rinpoche, Geshe Rabten, Trichang Rinpoche). Dieses Buch ist auch Anfngern zu empfehlen. Guter Schreibstil, komplexe Themen verstndlich

erklärt. Gehört in die buddhistische Bibliothek. 4 von 5 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Wunderbare Ratschläge aus der buddhistischen Überlieferung. Von Karu. Ein wunderbares, leicht lesbares und doch sehr tiefgründiges Buch über den buddhistischen Pfad zur Erleuchtung ... kann man immer wieder lesen oder verschenken.

**Kurzbeschreibung** Acht Schritte zum Glück: Eine inspirierende Erklärung zu einer der beliebtesten buddhistischen Unterweisungen - Praktische Anweisungen, wie man die Schwierigkeiten des Lebens in wertvolle spirituelle Einsichten umwandelt - Essentielle Ratschläge, wie man sein Potential für grenzenlose Liebe, Mitgefühl und Weisheit weckt. Acht Schritte zum Glück ist ein Kommentar zu acht wunderschönen Versen, die zu den beliebtesten und dauerhaftesten buddhistischen Unterweisungen gehören. Sie wurden vom tibetischen Bodhisattva Langri Tangpa verfasst und sind unter dem Titel 'Acht Verse der Geistesschulung' bekannt. Dieser kurze Text beschreibt tiefgründige und doch praktisch anwendbare Methoden, die das Herz weit öffnen - die Quelle für alles wahre Glück. Seit Jahrhunderten haben diese befreienden Methoden unzählige Menschen im Osten zu dauerhaftem Glück, zu Inspiration und Gelassenheit geführt. Jetzt, in diesem neuen Jahrtausend, bringt der Autor diese Perlen der Weisheit aus alter Zeit in unser modernes Leben. Fast alle Kapitel wurden von Geshe Kelsang Gyatso bearbeitet. In einzelnen wird man bedeutende Veränderungen innerhalb der Abschnitte 'Geben und Nehmen' und 'Schulung in endgültigem Bodhichitta' bemerken. Zusätzlich hat Geshe-la die Übersetzung des Wurzeltextes 'Acht Verse der Geistes Schulung' neu bearbeitet. Dazu gibt er eine wunderschöne, kurze Erklärung, wie man über diese Verse meditiert. Über den Autor und weitere Mitwirkende Der Ehrwürdige Geshe Kelsang Gyatso Rinpoche ist ein hochangesehener Meditationsmeister der buddhistischen Mahayana-Tradition, die vom großen Heiligen und Gelehrten Je Tsongkhapa gegründet wurde. Er ist auf der ganzen Welt als führender Lehrer des Buddhismus anerkannt. Geshe Kelsang wurde in Tibet geboren und mit acht Jahren als buddhistischer Mönch ordiniert. Seine Studien absolvierte er zuerst am Kloster Ngam Ring und dann an der großen Klosteruniversität Sera-je in Lhasa. Nachdem er sein formelles Studium in Indien abgeschlossen hatte, verbrachte er beinahe 20 Jahre in Meditations-Retreats in den Ausläufern des Himalaja. Im Jahre 1977 nahm er die Einladung des Manjushri-Zentrums für Kadampa-Buddhismus in Ulverston im Norden von England an und wurde dessen Spiritueller Lehrer und Meister. Im Jahre 1982 wurde er britischer Staatsbürger. Seit seiner Ankunft in Großbritannien hat Geshe Kelsang unermüdlich daran gearbeitet, den reinen Buddhadharma im Westen aufzubauen und die Wünsche der Menschen zu erfüllen, die Buddhismus praktizieren wollen. Er hat ausführliche Unterweisungen über die wichtigsten Schriften des Mahayana gegeben. Diese Unterweisungen, die außerordentlich klar und leicht zu verstehen sind, hat der Tharpa Verlag in der Form einer Anzahl hochangesehener Bücher herausgegeben. Dem Autor gelingt es perfekt, eine Brücke zwischen der alten Weisheit des Buddhismus und dem heutigen modernen Leben zu schlagen. Geshe Kelsang ist zudem der Gründer und spirituelle Direktor der Neuen Kadampa-Tradition, einem Netzwerk von über 400 Zentren des Kadampa-Buddhismus auf der ganzen Welt. Zur Zeit lebt er teilweise in Europa und teilweise in den USA und lehrt und leitet Tausende von Schülern. Prolog. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten. Dieses Buch beruht auf den berühmten Acht Versen der Geistesschulung (Lojong Tsig Gyema auf Tibetisch), die von Bodhisattva Langri Tangpa verfasst wurden, einem buddhistischen Meister des elften Jahrhunderts aus Tibet. Obwohl dieser bemerkenswerte Text nur acht Vierzeiler umfasst, enthält er den Kern des buddhistischen Mahayana-Pfades zur Erleuchtung, indem er aufzeigt, wie wir unseren Geist von seinem gegenwärtig verwirrten und egozentrischen Zustand in die vollkommene Weisheit und das vollkommene Mitgefühl eines Buddhas verwandeln können. Jedes Lebewesen hat das Potenzial ein Buddha zu werden, jemand, der seinen oder ihren Geist von allen Fehlern und Beschränkungen vollkommen gereinigt und alle guten Eigenschaften zur Vollendung gebracht hat. Unser Geist gleicht einem bewölkten Himmel, im Kern klar und rein, doch durch die Wolken der Verblendungen bedeckt. So wie sich die dichtesten Wolken schließlich auflösen, so können sogar die schlimmsten Verblendungen aus unserem Geist entfernt werden. Verblendungen wie Hass, Gier und Unwissenheit sind kein innewohnender Bestandteil des Geistes. Durch die Anwendung geeigneter Methoden können wir sie vollkommen beseitigen und schließlich das höchste Glück der vollen Erleuchtung erfahren. Jeder möchte glücklich sein und niemand möchte leiden, aber sehr wenige Leute kennen die wahren Ursachen von Glück und Leid. Wir neigen dazu, das Glück außerhalb von uns selbst zu suchen, und meinen, wenn wir nur das richtige Haus, das richtige Auto, den richtigen Beruf und die richtigen Freunde hätten, wären wir wirklich glücklich. Wir verbringen fast unsere gesamte Zeit mit dem Versuch, die Außenwelt so zurechtzubiegen, dass sie unseren Wünschen entspricht. Unser ganzes Leben lang haben wir danach gestrebt, uns mit Leuten und Dingen zu umgeben, die uns ein angenehmes, sicheres oder anregendes Gefühl bereiten, und doch haben wir noch immer kein reines und anhaltendes Glück gefunden. Selbst wenn es uns gelingt, unsere Wünsche zu erfüllen, dauert es nicht lange, bis sich diese erneut ändern und wir etwas anderes begehren. Es mag sein, dass wir unser Traumhaus finden, doch einige Monate später haben wir das Gefühl, wir bräuchten eine größere Küche, ein zusätzliches Schlafzimmer oder einen größeren Garten, und schon spielen wir mit dem Gedanken umzuziehen. Oder vielleicht treffen wir den 'perfekten' Partner, verlieben uns und ziehen zusammen. Anfangs scheint unser Partner die wunderbarste Person auf Erden zu sein, aber schon bald erkennen wir in ihm oder ihr Fehler. Wir stellen fest, dass wir nicht mehr verliebt sind und schon bald

schauen wir uns nach jemand anderem um, der unsere Wnsche erfllt. Zu allen Zeiten haben Menschen danach gestrebt, ihre ueren Umstnde zu verbessern, doch trotz all unserer Bemhungen sind wir nicht glcklicher. Wenn man die materielle Entwicklung betrachtet, trifft es zu, dass viele Lnder Fortschritte machen. Die Technik entwickelt sich stndig weiter und weltliches Wissen hat dramatisch zugenommen. Wir wissen so viele Dinge, die wir vorher nicht wussten, und wir knnen Dinge tun, von denen wir nicht einmal getrunmt htten. Oberflhlich gesehen scheint sich unsere Welt zu verbessern, doch wenn wir genauer hinschauen, sehen wir, dass es heute viele Probleme gibt, die frher nicht existierten. Schreckliche Waffen sind erfunden worden, unsere Umwelt wird vergiftet und neue Krankheiten treten auf. Sogar einfache Freuden, wie essen oder in der Sonne liegen, werden immer gefhrlicher. Das ungehemmte Streben nach Glck, das aus ueren Quellen stammt, hat dazu gefhrt, dass unser Planet zerstrt und unser Leben komplizierter und unbefriedigender wird. Es ist an der Zeit, dass wir Glck aus einer anderen Quelle suchen. Glck ist ein Geisteszustand, deshalb muss die wahre Quelle des Glcks innerhalb des Geistes liegen, nicht in ueren Bedingungen. Ist unser Geist rein und friedvoll, sind wir glcklich, ungeachtet unserer ueren Bedingungen, ist er jedoch unrein und unfriedlich, knnen wir niemals wirklich glcklich sein, ganz gleich wie sehr wir auch versuchen, unser Umfeld zu verndern. Wir knnten unser Heim oder unseren Partner unzhlige Male wechseln, aber solange wir unseren ruhelosen, unzufriedenen Geist nicht ndern, werden wir nie echtes Glck finden. Mssten wir ber raues und dorniges Gelnde laufen, so knnten wir, um unsere Fe zu schtzen, den ganzen Boden mit Leder berziehen, aber das wre nicht sehr praktisch. Wir knnen das gleiche Ergebnis auf viel einfachere Weise erreichen indem wir nmlich unsere Fe bedecken. hnlich verht es sich auch, wenn wir uns vor Leid schtzen mchten: Wir knnen entweder versuchen, die ganze Welt zu verndern, um sie mit unseren Wnschen in Einklang zu bringen, oder wir knnen unseren Geist ndern. Bisher haben wir versucht die Welt zu ndern, doch das ist offensichtlich nicht gelungen. Deshalb mssen wir nun unseren Geist ndern. Der erste Schritt zur Vernderung unseres Geistes ist zu erkennen, welche Geisteszustnde Glck bringen und welche Leid erzeugen. Im Buddhismus werden Geisteszustnde, die dem Frieden und Glck frderlich sind, 'tugendhafte Geistesarten' genannt, whrend jene, die unseren Frieden stren und uns Leiden verursachen, 'Verblendungen' genannt werden. Wir besitzen viele verschiedene Arten von Verblendungen, wie beispielsweise begehrende Anhaftung, Wut, Eifersucht, Stolz, Geiz und Unwissenheit. Diese sind als 'innere Feinde' bekannt, weil sie unser Glck von innen heraus pausenlos zerstreuen. Ihre einzige Funktion ist es, uns zu schaden. Verblendungen sind eine verzerrte Art und Weise, uns selbst, andere Leute und die Welt um uns herum zu betrachten. Die Art, wie ein verblendeter Geist diese Phnomene wahrnimmt, stimmt nicht mit der Wirklichkeit berein. Der verblendete Geisteszustand des Hasses beispielsweise nimmt eine andere Person als grundlegend schlecht wahr, obwohl es so etwas wie eine grundlegend schlechte Person gar nicht gibt. Begehrende Anhaftung andererseits sieht ihr Objekt des Begehrens als grundlegend gut und als wahre Quelle des Glckes an. Wenn wir ein starkes Verlangen danach haben, Schokolade zu essen, erscheint uns Schokolade als ein grundlegend begehrenswertes Objekt. Haben wir jedoch einmal zu viel davon gegessen und uns wird langsam bel, scheint sie nicht lnger begehrenswert zu sein und mag uns sogar abstoend erscheinen. Dies zeigt, dass Schokolade an sich weder begehrenswert noch abstoend ist. Es ist der Geisteszustand der Anhaftung, der all die verschiedenen begehrenswerten Eigenschaften auf sie projiziert und dann mit ihr umgeht, als ob sie diese Eigenschaften wirklich bese. Alle Verblendungen funktionieren auf diese Weise; sie projizieren ihre eigene verzerrte Version der Wirklichkeit auf die Welt und gehen dann mit dieser Projektion um, als ob sie wahr wre. Wenn unser Geist unter dem Einfluss von Verblendungen steht, sind wir wirklichkeitsfremd und halluzinieren gewissermaen. Da unser Geist die ganze Zeit unter dem Einfluss zumindest subtiler Formen der Verblendung steht, ist es nicht berraschend, dass unser Leben so oft von Frustration geprgt ist. Es scheint, als ob wir stndig Trugbildern hinterher jagen wrden, nur um enttuscht zu sein, wenn sie uns nicht die Zufriedenheit geben, die wir uns erhofft hatten. Die Quelle aller Verblendungen ist ein verzerrtes Gewahrsein, das die 'Unwissenheit des Festhaltens am Selbst' genannt wird und an Phnomenen als inhrent oder unabhngig existierend festhlt. In Wirklichkeit sind alle Phnomene in Abhngigkeit entstehende Phnomene und das bedeutet, dass ihre Existenz vllig von anderen Phnomenen abhngt, wie ihren Ursachen, ihren Teilen und dem Geist, der sie festhlt. Objekte existieren nicht aus sich selbst heraus; was sie sind, hngt davon ab, wie sie wahrgenommen werden. Unser Unvermgen, dies zu begreifen, ist der Ursprung all unserer Probleme. Die Art des Festhaltens am Selbst, die uns...