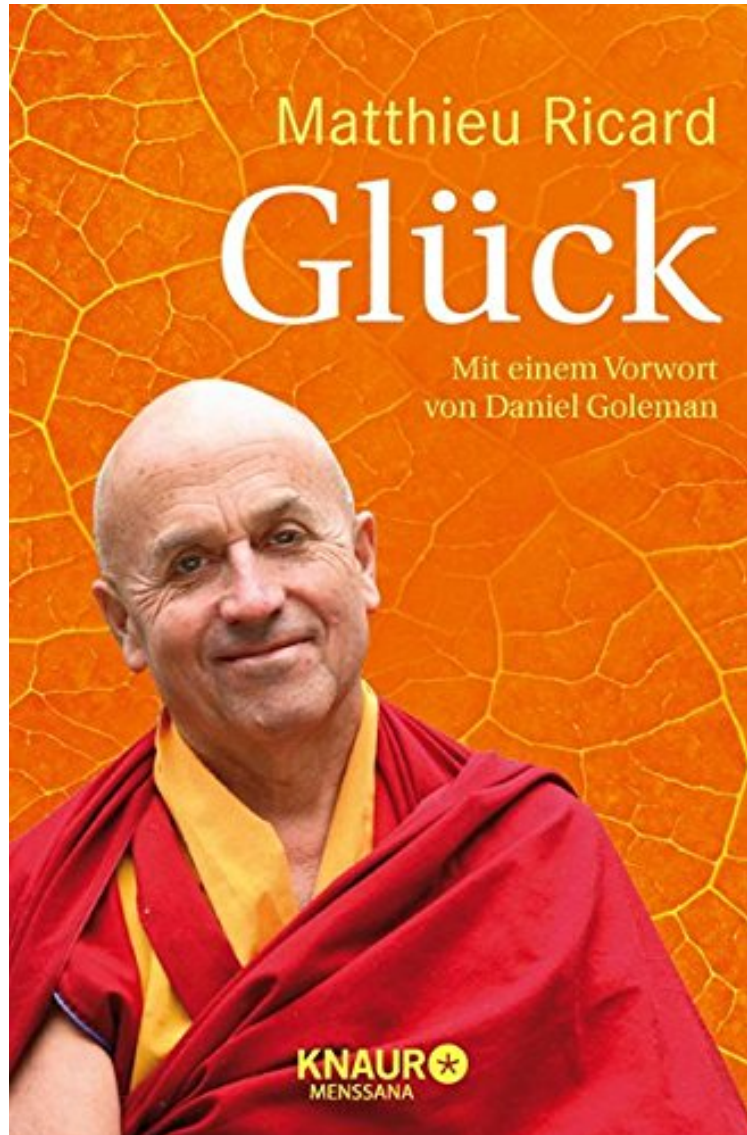


[Download] Glck

Glck

Von Matthieu Ricard

**Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks*



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation - Verkaufsrang: #16404 in BcherVerffentlicht am: 2009-02-01 Anzahl der Produkte:
3 Abmessungen: 7.48 x 1.06b x 4.96l, Einband: Taschenbuch 384 Seiten | File size: 77.Mb

Von Matthieu Ricard : Glck before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Glck:

Kundenrezensionen Hilfreichste Kundenrezensionen 1 von 1 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ein Klassiker Von Bcherfan13 Nachdem ich M. Ricard erst in diesem Jahr entdeckt habe und mir die Mediation-CD gekauft habe, musste es auch dieses Buch von ihm sein. Ein Buch zu Fhlen, Nachdenken - Weglegen, wieder lesen und einfach spren und sich klar werden, dass es hier eine wirkliche Form von Weisheit gibt ohne irgendwelchen Zwang

oder Druck. Wer sich mit dem Sinn des Lebens auseinandersetzen möchte oder einfach mit dem Thema - was ist Glück, wie werde ich glücklich, ist bei M. Ricard bei all seinen Werken gut aufgehoben. Wer begreifen möchte was ist Meditation - auch da kann ich ihn ohne Einschränkung empfehlen, sei es für Anfänger oder schon Erfahrene - es gibt immer wieder Stütze und Wörter, die mich stark bereichern 0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Absolut Empfehlenswert Von Markus Aufgrund eines YouTube Interviews wurde ich auf Herrn Ricard aufmerksam. Mir gefielen die einfachen Erläuterungen zu grundlegenden Fragen. Auch tiefsinnige Fragen beantwortete Ricard auf eine sehr verständliche Art und Weise. Obwohl ich schon einiges an buddhistischen Weisheiten zuhause habe entbrannte in mir das Verlangen dieses Buch zu kaufen. Das erste Drittel ist absolut fein zu lesen, viele Beispiele aus dem Leben gegriffen und alles leicht nachzuvollziehen. Das 2. Drittel ist der blühenden buddhistischen Leierei gewidmet. Auch nach mehrmaligen Satz Wiederholungen versteht man immer noch Bahnhof. Das letzte Drittel ist wieder leichter zu lesen und auch verständlich. Das Buch hat einiges zu bieten und kann/muss sicher mehrmals gelesen werden. Dieses Buch bekommt eine klare Kaufempfehlung von mir. Sollte jedoch der Begriff Emotionale Intelligenz ein Fremdwort für Sie sein, rate ich vom Kauf dieses Buchs ab. 0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Glück oder Unglück - Jeder entscheidet sich jeden Tag von Neuem! Von Hrmi Dieses Buch beschreibt sehr gekonnt und aktuell die Probleme unserer Zeit. Wie leicht wäre es doch das Glück zu finden, leider stehen wir uns selbst im Weg. Etwas mehr Innenschau und weniger sich am Unglück anderer zu erfreuen, würde uns gut tun.

.de Eine Lektüre für alle, die nicht das kleine schnelle Glück suchen, sondern dauerhaften inneren Frieden und Freiheit. Sie finden in diesem Buch eine umfassende Klärung der Frage, was Glück wirklich ist und wie wir es erlangen können, die die Erkenntnisse von Psychologie, Neurologie, Religion und Philosophie mit der spirituellen Praxis des Buddhismus verbindet. Deshalb ist Glück auch kein rein buddhistisches Buch, weil es aus dem weiten Blickwinkel einer weltlichen Spiritualität geschrieben ist. Für Matthieu Ricard, buddhistischer Mönch, promovierter Molekularbiologe und international anerkannter Fotograf, ist Glück weder ein zufälliges Hochgefühl, noch eine angeborene Gabe, sondern das Ergebnis innerer Reifung, zu der Ricard mit seinen Worten anregt. Im Zuge dieser Reifung lernt man, sich von der Macht negativer Emotionen wie Hass, Neid und Verlangen und von der Diktatur des Egos zu befreien und sich stattdessen von Mitgefühl, Demut und Güte leiten zu lassen und im Einklang mit sich und der Welt zu leben. Dieser innere Zustand, der nicht von äußeren Umständen abhängig ist, ist der Schlüssel zu lebenslangem, tief empfundenem Glück. Sukha, das dauerhafte Glück, wird von bestimmten Geisteshaltungen und Wahrnehmungen der Wirklichkeit begünstigt. Um diese Geisteshaltungen zu schulen, enthält das Buch zahlreiche Meditationsübungen, die den Blick nach innen lenken, unsere Gedanken kanalisieren und Lebensfreude wecken. Nur indem wir uns selbst verändern, können wir unsere Welt verändern, stellt Ricard fest, denn aus der Perspektive der absoluten Wahrheit ist weder Glück noch Leid real. Beide sind Bestandteil der relativen Wahrheit, die der in Verwirrung gefangene Geist wahrnimmt. --Dagmar Rosenberger Kurzbeschreibung Glück ist kein Zufall, sondern jeder kann es erlernen, meint Matthieu Ricard. Es entsteht, wissenschaftlich messbar, aus einem inneren Gleichgewicht von Körper und Geist. Es ist das Resultat eines Reifungsprozesses, der ganz allein von jedem Menschen selbst abhängt. Dazu gehört auch, sich von der Macht negativer Emotionen wie Hass, Neid, Verlangen und Ich-Bezogenheit zu befreien und sich stattdessen von Mitgefühl, Demut und Güte leiten zu lassen, um im Einklang mit sich und der Welt zu leben. Dieser innere Zustand, der nicht von äußeren Umständen abhängig ist, ist der Schlüssel zu lebenslangem, tief empfundenem Glück. Kleine Übungen und Meditationsanleitungen am Ende eines jeden Kapitels weisen einen klaren Weg zu einem glücklicheren Leben. Klappentext Jeder kann glücklich sein. Glück hängt nicht vom Zufall ab, sondern ist eine Fähigkeit, die jeder Mensch in sich trägt. Es ist die Frucht einer inneren Reifung, die wir Tag für Tag kultivieren können. Matthieu Ricard lädt uns zu einer sehr inspirierenden, oft anspruchsvollen und unterhaltsamen Reise durch die Welt des Geistes ein, in deren Verlauf wir eine Vielzahl literarischer, philosophischer und naturwissenschaftlicher Quellen aus Ost und West zum Thema Glück kennenlernen. Indem wir dieser Einladung folgen, können wir erfahren, welche Faktoren Glück - unser Glück und auch das unserer Mitmenschen - begünstigen und welche Faktoren andererseits verhindern, dass wir glücklich sind. Durch die damit gewonnene klare Sicht auf unser Leben können wir all die Faktoren, die uns am Glücklichsein hindern, Schritt für Schritt transformieren und all diejenigen, die wirkliches Glück bedingen, in uns stärken. Konkrete Übungen und Meditationsanleitungen am Ende jedes Kapitels weisen einen klaren Weg zu einem glücklicheren Leben.