

(Ebook free) Wahres Glck: Der Zen-Weg zu tiefer Zufriedenheit

Wahres Glck: Der Zen-Weg zu tiefer Zufriedenheit

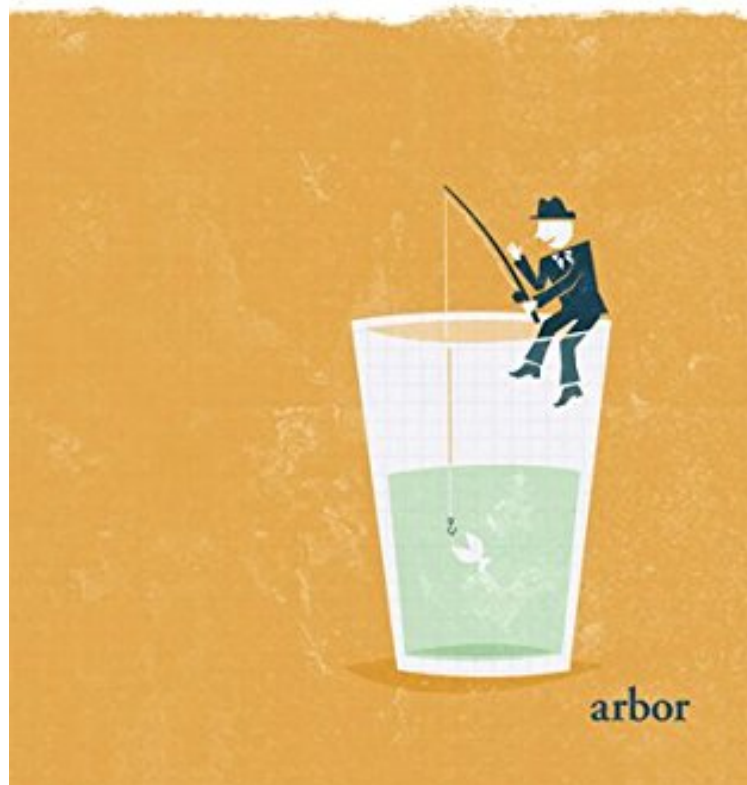
Von Ezra Bayda

audiobook / *ebooks / Download PDF / ePub / DOC

Ezra Bayda

Wahres Glück

Der Zen-Weg zu tiefer Zufriedenheit



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #485150 in BcherVerffentlicht am: 2013-04-15Abmessungen: 8.46 x .59b x 5.55l, Einband: Taschenbuch208 Seiten | File size: 77.Mb

Von Ezra Bayda : Wahres Glck: Der Zen-Weg zu tiefer Zufriedenheit before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Wahres Glck: Der Zen-Weg zu tiefer Zufriedenheit:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen6 von 6 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Wie alles von Ezra Bayda,Von immiist auch dieses Buch erstklassig. Fr mich die beste Lektion das Leben wirklich zu verstehen und wie es funktioniert, bzw. eben nicht.16 von 16 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. "Glck

finden wir nicht... Von Rainer Herzog... wenn wir Glück zum Ziel machen" (Ezra Bayda) Der in San Diego, Kalifornien lebende, durch sein Buch "Zen sein - Zen leben" bekannt gewordene Autor Ezra Bayda, zeigt auch in dem vorliegenden Werk "Wahres Glück", wie entscheidend eine energische psychologische Introspektion für die spirituelle Arbeit ist: Es geht darum, dass der Leser sich seiner verborgenen und sein Leben bestimmenden Gedankenmuster bewusst macht - das Fortwirken dieser Gedankenmuster verhindert, dass wir "wahres Glück" erfahren können. Die zahllosen Glücksratgeber haben die Menschen eher in einer zuerst oberflächlichen Weise glücklich gemacht: Glück als Anhufung, als Haben-wollen, als spiritueller Konsumartikel. Ezra Bayda stellt in seinem Buch dar, dass der bewusste Versuch, glücklich sein zu wollen, die Menschen daran hindert, präsent im Augenblick zu sein - ohne letzteres ist kein "wahres Glück" möglich. Das wahrscheinlich zentralste Gedankenmuster ist unsere tief verwurzelte Anspruchshaltung "Das Leben sollte so verlaufen, wie wir es möchten und erwarten". Wir alle wollen glücklich sein, aber meistens sind wir es nicht, alle Dinge, von denen wir ausgehen, das sie uns glücklich machen können - Liebe, Sex, Geld, Ruhm - geben uns nur kurzfristig Glück und nicht in der tiefen und bleibenden Weise, nach der wir uns sehnen. Es ist das Ego, und unser alltäglicher Verstand "der versucht, seine Welt zu kontrollieren und das Leben seinen Bedingungen unterzuordnen" (S.24). "Der fundamentalste Glaubenssatz, der all unserem Anspruchsdenken... zugrunde liegt ist die Annahme dass das Leben für uns angenehm, problemlos und sicher sein sollte. All unser Widerstand gegen das Leben wurzelt in dieser Erwartung... Das Problem sind nicht die unangenehmen Erfahrungen selbst, sondern vielmehr der Glaube, dass wir nicht glücklich sein können, wenn wir unangenehme Erfahrungen machen (S.28). In etwa diesem Stil und Duktus geht es in diesem Buch weiter. In späteren Kapiteln beschreibt Bayda kenntnisreich die Wege und Methoden um das Präsentsein und damit verbunden das "wahre Glück", zu kultivieren: Meditation, Dankbarkeit, Vergebung, die Haltung des Gebens in Beziehungen, u.a. Danke an den Arbor Verlag für diese Veröffentlichung (Gratulation für das 30 jährige Bestehen!) - schön, dass sich mit Mike Kauschke ein Übersetzer gefunden hat. Bei der inflationären Berfülle an Literatur zum Thema "Glück, Achtsamkeit, Zen, Spiritualität" ist zu hoffen, dass dieses sehr lesenswerte Buch etwas untergeht.

Kurzbeschreibung Der Zen-Weg zu tiefer Zufriedenheit EZRA BAYDA Glück finden wir nicht, wenn wir Glück zum Ziel machen. Pursuit of happiness Streben nach Glück steht schon in der amerikanischen Unabhängigkeitserklärung. Der Boom der Glücksratgeber hat die Menschen aber nicht zufriedener gemacht. Ezra Bayda ist überzeugt: Der bewusste Versuch, glücklich zu sein, hindert sie eher daran, präsent im Augenblick zu sein. Wahres Glück hilft uns, die wichtigsten Glückshindernisse aus dem Weg zu räumen: Anspruchshaltung, Festhalten an der Vergangenheit, Sorgen um die Zukunft, destruktive Emotionen und Konditionierungen. Wenn die rastlose Jagd nach dem nächsten Kick vorbei ist, erfahren wir, dass nur eines wirklich glücklich macht: sich mit der tiefsten Wirklichkeit zu verbinden.