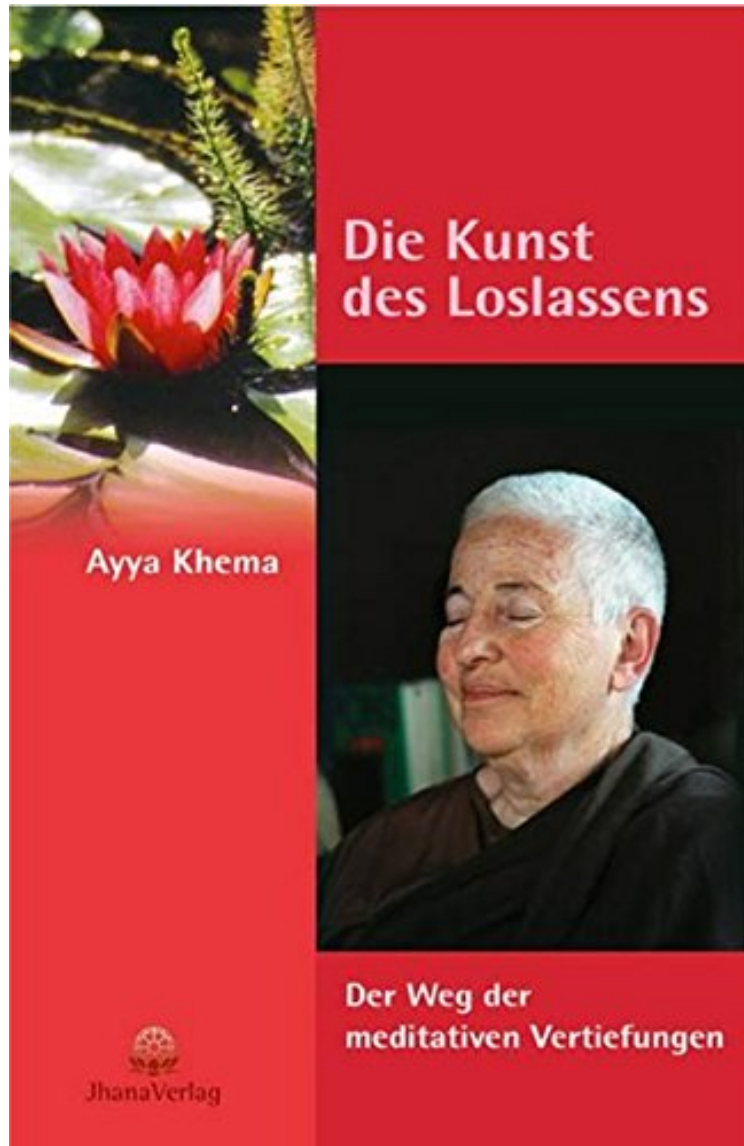


[Mobile ebook] Die Kunst des Loslassens. Der Weg der meditativen Vertiefungen

Die Kunst des Loslassens. Der Weg der meditativen Vertiefungen

Von Ayya Khema, Ilse Kussel
ebooks | Download PDF | *ePub | DOC | audiobook



 Download

 Read Online

Produktinformation - Verkaufsrang: #163648 in BcherVerffentlicht am: 2011-12-22Format: Ungekrzte
AusgabeAbmessungen: 8.15 x .98b x 5.28l, Einband: Broschiert208 Seiten | File size: 73.Mb

Von Ayya Khema, Ilse Kussel : Die Kunst des Loslassens. Der Weg der meditativen Vertiefungen before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Die Kunst des Loslassens. Der Weg der meditativen Vertiefungen:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen40 von 44 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Tiefe GlickserfahrungenVon M.T. BucherDie hier im Westen weitgehend verloren gegangene Kunst der meditativen Vertiefungen wieder zu beleben, war das Anliegen und die Fhigkeit der Ehrwdigen Ayya Khema. Ihr Lehrer, der

Erwirdige Nanarama Mahathera, hat sie, als 'Meisterin der Jhanas', dazu beauftragt und bis zu ihrem Tod 1997 konnte sie ihr Wissen in vielen Meditationskursen weitergeben. Die Autorin bezeichnet die meditativen Vertiefungen als den Weg des menschlichen Geistes, der sich auf seiner Suche nach Erlösung, nach dem, was jenseits unserer relativen Wahrheit ist, konzentriert. Auf diesem Weg der Hingabe und des Loslassens wird der Geist gelutert, beruhigt, gekräftigt und so geschmeidig, dass er sich der Wahrheit des Lebens immer mehr öffnen kann. Das Ziel ist es, den Geist auf das vollkommene Loslassen, die Erleuchtung, vorzubereiten. Ayya Khema bietet den Meditierenden zu den verschiedenen Vertiefungsstufen klare Orientierung und Hilfestellung und weist auch auf mögliche Gefahren hin. Sie betont die Notwendigkeit, nach jeder Meditation den Geist auf die Einsichten zu lenken, die er während der Meditation erfahren hat, und beschreibt, wie diese sich im Alltag auswirken sollten. Zitat: 'Einsicht und Luterung sind das Ziel der meditativen Vertiefungen.' Die Autorin sieht auch das Problem derjenigen, die sich schwer tun mit der Geistesruhe. So könnte es z.B. passieren, dass gerade durch die Erwartung eines erwünschten Vertiefungszustandes das Entstehen von Konzentration verhindert wird. In diesem Fall sollten alle Erwartungen losgelassen und einfach nur weiter geht werden. Dennoch ist es der Erfahrung von Ayya Khema nach für viele Menschen hilfreich, sich von den Vertiefungen eine Vorstellung zu machen, um sich auf das Erleben des Neuen ausrichten zu können. Eine einmalige Hilfestellung und wunderbare Anleitung um tiefe Glückserfahrungen erleben zu können. 0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Rafael Zamora Von Rafael Zamora Ausgezeichnet! Die in den Lehrreden des Buddha erwähnten meditativen Vertiefungen werden ausführlich und praxisnah erklärt. Würdestens zu empfehlen für jede(n) Praktizierende(r)...! 1 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr gutes Buch Von Helmut Bierent Ich muss sagen, das Buch ist sehr leicht verständlich und gut geschrieben! Es erklärt viel über meditative Vertiefungen und wie man da rein kommt!!!

Kurzbeschreibung Dieses Buch enthält die wohl ausführlichsten Erklärungen zu den meditativen Vertiefungen und den daraus resultierenden Einsichten. Eine wunderbare Anleitung für alle, die Interesse am Loslassen haben und dadurch tiefe Glückserfahrungen erleben können. über den Autor und weitere Mitwirkende Ayya Khema wurde als Kind jüdischer Eltern 1923 in Berlin geboren. Mit 15 Jahren musste sie Deutschland mit einem Kindertransport nach England verlassen und entging so der Deportation durch die Nazis. Später heiratete sie, bekam zwei Kinder und lebte in den USA. Während ihrer Ehejahre bereiste sie Südamerika, Asien und Australien. Mit 56 Jahren ließ sie sich in Sri Lanka zur Nonne ordinieren. Nach 50 Jahren der Abwesenheit kehrte sie auf Bitte ihrer Schüler in ihre Heimat zurück, um die Lehre des Buddha im Westen zu etablieren. Sie gründete das Buddha-Haus und das erste buddhistische Waldkloster Deutschlands. Sie hatte die Fähigkeit, aus der Tiefe ihrer Erfahrung heraus der Lehre des Buddha in klaren und einfachen Worten Ausdruck zu geben und so direkt die Herzen der Menschen im Innersten zu berühren. Ihre Bücher wurden in neun Sprachen übersetzt. Ayya Khema starb im November 1997 im Buddha-Haus im Allgäu. Sie war eine der großen Integrationsfiguren des Buddhismus im Westen und eine Meditationsmeisterin mit internationalem Ruf.