

[Library ebook] Der Angst ein Lcheln schenken - Erwecke das wahre Herz der Tapferkeit

Der Angst ein Lcheln schenken - Erwecke das wahre Herz der Tapferkeit

Von Chgyam Trungpa und Michael Wallossek
ePub | *DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation - Verkaufsrang: #510416 in BcherVerffentlicht am: 2011-03-30Einband: Gebundene Ausgabe188 Seiten | File size: 72.Mb

Von Chgyam Trungpa und Michael Wallossek : Der Angst ein Lcheln schenken - Erwecke das wahre Herz der Tapferkeit before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Der Angst ein Lcheln schenken - Erwecke das wahre Herz der Tapferkeit:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen3 von 3 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. leben

wie Buddha Von Jouvancourt* Jeder Mensch kennt die verschiedenste Natur. Das ist normal und hat auch einen Sinn, nämlich Vorsicht walten zu lassen und sich nicht unnötig in Gefahr zu begeben. Manche Ängste entspringen jedoch unserer schmerzhaften Zivilisation und sind künstlich gemacht. Doch immer wird diese Angst in uns selbst erzeugt. Der große tibetische Lehrer Chgyam Trungpa (verstorben 1987) führt uns vor Augen, wie wir Situationen des Alltags gewaltlos meistern können, indem wir uns unserer eigenen Verletzlichkeit bewusst werden. Alles dreht sich in diesem Buch um die Achtsamkeit. Haben Sie vor etwas Angst, dann gehen Sie es an, jetzt! Man sollte sich mit sich selbst konfrontieren, meint der große Lehrer, und den Weg des Kriegers gehen, den Mond im Herzen und die Sonne im Kopf. Wie wird man furchtlos, wie geht man auf Menschen zu und wie schließt man Freundschaften!? Trungpa lehrt auf dem "Windpferd" - Lungta - zu reiten und die Energien freizumachen. Dieser Klassiker lehrt Achtsamkeit und Gelassenheit; vor allem lehrt er, unbekanntem Situationen lachend zu begegnen. Unser Verweilen auf der Erde in diesem Leben ist zu kurz, als sich mit negativen Dingen, Taten und Gedanken zu befassen! Unser Dasein sollte von Evolution, von Glück und von Glückmachen bestimmt sein... !.22 von 25 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. "Mit der Angst Freundschaft schließen" Von Liv Hellmann Vorab: Chgyam Trungpa Rinpoche ist einer der großen tibetischen Lehrer, deren Bemühungen wir es verdanken, dass der Buddhismus der tibetischen Überlieferung im Westen Fuß gefasst hat. Er war Linienhalter der Kagy- und Nyingma Tradition und dementsprechend gut ausgebildet, absolvierte jedoch auch ein Studium von Religionswissenschaften, Philosophie und Kunst an der Universität Oxford. Später lebte er in den USA. Er hat die westliche Mentalität der damaligen Zeit, der Flower-Power Hippie-Zeit der Jahre, sehr gut erfasst und sich auf sie eingestellt. Er war auch maßgeblich daran beteiligt, den Dharma in eine westliche Sprache zu übertragen und für die sehr differenzierten tibetischen Begriffe angemessene englische Ausdrücke zu finden. Dieser Hintergrund prägt selbstverständlich auch dieses Buch. Es ist ein sehr poetisches Werk und daher nicht allein mit dem Verstand zu erfassen. Vielmehr sollte man sich dafür Zeit nehmen, es auf sich wirken lassen und mit der eigenen Erfahrung in Verbindung bringen und es immer wieder lesen. Die wunderbar bildhafte Sprache hilft uns, einen Geschmack von den beschriebenen Erfahrungsweisen zu bekommen. Man muss aber bereit sein, sich darauf einzuschwingen. Auch wird einem die Bedeutung erst dann wirklich klar, wenn man die Erfahrungen, um die es geht, auch selber wirklich macht. Sonst geht es mir mit Trungpa immer so, dass ein Rest Unverständnis und Unsicherheit bleibt, es entzieht sich, man nähert sich, man glaubt, jetzt hat man's - und dann nimmt es doch wieder eine andere Wendung. Dies ist für mich auch eine Inspiration, weiterzuforschen und mich nicht zufriedenzugeben mit dem, was ich glaube verstanden zu haben. Das ist wie mit einem guten Gedicht oder einem Kunstwerk - es hat sehr viele Bedeutungsebenen, die sich einem mit der Zeit erschließen und je nach eigenem Befinden und der eigenen Offenheit zeigt es einem im Moment etwas anderes. Nun, mit dem Dharma und der eigenen Übung ist es ebenso. Und so wird auch die eigene Erfahrung mit diesem Werk sein. Trungpa bezieht sich auf unser westliches Lebensgefühl, die westliche Umwelt, unser Leben also, und zeigt, wie man die Lehren des Buddha in seinem eigenen Leben anwenden und mit seinen Ängsten umgehen kann, indem man mit Akzeptanz, Liebe und Gewahrsein dem begegnet, was man in sich nicht gern anschauen möchte, und er zeigt, wie sich die eigene Übung Schritt für Schritt entfalten kann. Allerdings nicht nach Rezeptbuchmanier, sondern eben mit vielen Bildern, mit viel Humor, mit viel Hintergründigkeit. Ich teile die Meinung der anderen Rezensenten in diesem Punkt also nicht ganz. Ich würde allerdings behaupten, dass nicht alle Teile des Buches ohne Vorkenntnisse zu genießen sind. Aber auch das hängt von jedem Einzelnen ab. Außerordentlich hilfreich ist meiner Meinung nach die Übersetzungsleistung des im Übersetzen buddhistischer Bücher sehr versierten Michael Wallossek, dem für seine Arbeit ein großes Lob gebührt. Der Witz, der Humor, der Bildreichtum, die Tiefgründigkeit, die Zweideutigkeit, das sprachliche Können Trungpas - nichts davon ist in seiner Übersetzung ins Deutsche verlorengegangen. Ich freue mich sehr, dass nun endlich Werke von Trungpa von einem großen Kenner dem deutschen Leser zur Verfügung gestellt werden! 31 von 35 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. "Der Weg der Furchtlosigkeit hat mit unserem Handeln jetzt im Augenblick zu tun." (75) Von Dr. M. Krzlich sah ich zufällig einen Bericht über eine Studie mit Münchner Schulklassen, bei der man herausfinden möchte, ob Achtsamkeitsmeditationen Verhaltensänderungen herbeiführen. Ohne dass bereits ein endgültiges Ergebnis vorliegt, sprachen die meisten Schüler nach der mehrwöchigen Erfahrung davon, dass sie sich nun besser konzentrieren können und weniger Angst verspüren würden. Jede Zeit hat ihre Ängste. Unsere ist wohl von grassierenden Versagensängsten gekennzeichnet. Chgyam Trungpa rät uns in seinem Buch, dass wir der Angst ein Lächeln schenken sollten. Das ist ein typisch buddhistischer Satz, der nicht so recht in unsere Kultur passen will, die eher dazu raten würde, die Angst zu besiegen. Aber Ängste kann man nicht besiegen. Warum das nicht geht, kann man aus diesem Buch lernen. Leider besitzt Chgyam Trungpas Werk jedoch kaum eine praktische Seite, sieht man einmal von seinem immer wiederkehrenden Hinweisen auf die buddhistische Meditation ab, zu der wir allerdings unbedingt einen Lehrer hinzuziehen sollten. Chgyam Trungpa erläutert zunächst, dass Angst aus unserer Unfähigkeit entsteht, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Wir würden uns vor uns selbst fürchten, uns nicht gerne ins Auge sehen. Vielmehr streben wir stattdessen nach Ablenkung, die auch durchaus spiritueller Natur sein kann. Doch wir können uns nicht ausweichen, wollen wir furchtlos sein. Das ist eine der fundamentalsten Aussagen des Buddhismus, die auch in diesem Buch erklärt wird. Ohne dass wir es merken, schweifen wir im Alltag bereits nach wenigen Sekunden aus der Gegenwart in irgendeine Scheinwelt unserer Gedanken ab. Begeben wir uns auf eine nicht kommentierende und nicht wertende Beobachterposition, dann können wir dies leicht bemerken. Buddhistische Lehrer raten uns, unsere Emotionen auf diese

Weise zu beobachten. Das ist gewiss nicht leicht, denn gewöhnlich sind wir in sich selbst beständigsten Schleifen gefangen. Angst macht uns noch ängstlicher, Wut noch wütender. Dann fällt es schwer, aus sich herauszutreten. Aber genau darum geht es in diesem Buch. Wir erzeugen unsere Ängste selber. Sie sind Teil von uns, und allein schon deswegen können wir ihnen nicht entfliehen. Nur wenn wir uns stellen und uns mit unseren Dämonen konfrontieren, werden wir uns von ihnen befreien können. Das steht irgendwie auch in diesem Buch. Doch leider nicht in dieser Deutlichkeit. Der Autor ist zwar der Urheber der hier zusammengefassten Texte, er hat sie jedoch nicht als Buch niedergeschrieben. Sie wurden von der Herausgeberin aus den verschiedensten Beiträgen zusammengestellt. In fröhlicher, europäischer, leicht verständlicher Sprache erläutert Chogyam Trungpa die verschiedensten Konzepte des tibetischen Buddhismus. Im Grunde führt dies alles auf eine Erklärung der Folgen einer disziplinierten buddhistischen Meditation hinaus. Durch eine solche Meditation lernt man vor allem Achtsamkeit, also das Bleiben in der Gegenwart des Augenblicks. Man bekommt die Fähigkeit, eigene Ängste oder andere Emotionen kommentarlos zu beobachten und als Teil von sich zu akzeptieren. Das verändert alles. So sehr sich Chogyam Trungpa auch bemüht, dies zu erläutern, so wenig hat er eine echte Chance dazu, denn da ist nichts zu beschreiben. Man muss es einfach tun. Doch dazu steht nichts in diesem Buch, außer der Empfehlung, sich mit Disziplin diesen Dingen hinzugeben. Fazit: Wer etwas über die Konzepte des tibetischen Buddhismus lernen möchte, kann dieses Buch mit Gewinn lesen. Nach einer Problembeschreibung erhält der Leser die Empfehlung, diszipliniert die buddhistische Meditation unter Anleitung eines Lehrers durchzuführen. Anschließend beschreibt der Autor, was dann mit uns passiert und wie Ängste langsam ihren dominierenden Einfluss verlieren. Die buddhistische Meditation selbst wird (weil wir einen Lehrer brauchen) nicht erklärt.

Kurzbeschreibung Die meisten von uns werden, ohne dass sie es sich klarmachen, von Ängsten bestimmt. Manche Ängste sind uns bewusst, wie in der Öffentlichkeit zu sprechen, in finanzielle Schwierigkeiten zu geraten oder einen geliebten Menschen zu verlieren. In diesem Buch jedoch weist uns der Meditationslehrer Chogyam Trungpa auf eine alles durchdringende Angst hin: die Angst vor uns selbst. Es beschämt uns und macht uns verlegen, unsere Gefühle anzuschauen oder uns unsere Denk- und Handlungsweisen einzugestehen. Der Realität jeder einzelnen Erfahrung möchten wir gar nicht ins Auge blicken. Und das ist genau diese Angst, die uns in den Kreisläufen von Leid, Verzweiflung und Stress gefangen hält. Von einem der bemerkenswertesten und genialsten Lehrer unserer Zeit: Wie wir die Furcht vor uns selbst verlieren. Der Autor und weitere Mitwirkende Chogyam Trungpa gibt uns eine Vorstellung davon, wie wir jenseits dieser Angst gelangen können, um die uns innewohnende Tapferkeit, Vertrauen und Freude zu erfahren, die im Innersten unseres Wesens vorhanden ist. Entsprechend der buddhistischen Shambhala-Lehren zeigt er, wie wir ein spiritueller Krieger werden können: jemand, der jedem Moment mit Offenheit und Furchtlosigkeit begegnet.