

(Free) Zen sein - Zen leben

## Zen sein - Zen leben

Von Ezra Bayda

audiobook / \*ebooks / Download PDF / ePub / DOC



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrang: #380599 in BcherVerffentlicht am: 2003-06-01Anzahl der Produkte:  
1Abmessungen: 7.20 x .67b x 4.96l, Einband: Taschenbuch224 Seiten | File size: 45.Mb

**Von Ezra Bayda : Zen sein - Zen leben** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Zen sein - Zen leben:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen4 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Der Alltag als bungVon Rainer Herzog"Eine wunderschne Verbindung von Achtsamkeit und Zen - klar, einfach und weise" (Jack Kornfield auf dem Klappentext) Diesen Worten kann ich mich nur anschliessen: Ezra Bayda ist fr mich einer der wichtigsten und inspirierendsten Autoren fr meinen spirituellen Schulungsweg. Er schreibt in einer sehr nchternen und klaren Sprache und berhrt in diesem und seinen anderen Werken unmittelbar das Wesen des Zen.

Baydas Stil hat etwas durchaus "psychologisches" (im besten positiven Sinne), er idealisiert nicht, sondern beobachtet sehr exakt die zahllosen Fallen in die wir tappen, wenn wir z.B. uns vornehmen meditieren zu wollen: "Den bungs- und Weg zu gehen heisst, unsere Grenzen, unsere künstliche geistige Trennung, unsere Selbstbilder und unser "jemand-besonderes-sein-wollen" zu durchschauen. Der Glaube, dass es beim besten darum geht, einen dauerhaften Erleuchtungszustand zu erreichen - Stille, Schweigen, oder wie auch immer man es nennen mag -, ist schlicht eine Fantasie". (S.84). Ein großartiges Buch, dem ich viel verdanke und das ich jedem ernsthaft Suchendem ans Herz legen möchte. Ich hoffe, dass sein jüngstes Werk "Zen Heart" irgendwann übersetzt wird. 9 von 9 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Ezra Bayda: Zen sein - Zen leben Von Friedhelm Bestek Wie andere ich mein Leben? Wie werde ich glücklich, reich, erfolgreich, attraktiv...? Wie überwinde ich meine Neurose? Meine Krankheit(en)? Die Regale der Buchhandlungen sind voll von dieser Ratgeberliteratur - Sackgassenliteratur! Alles Illusion, alles vergeblich, alles nur Leidvermehrung (ähnlich wie bei Duden). "Das einzige Problem ist, dass wir keine Probleme haben wollen", so der rote Faden von Baydas Buch. Seine "Lösung": An die Stelle von Appellen, Vorstößen, Affirmationen, Idealen, Gedankenkonstruktionen (bei jedem im besten vorhanden) tritt "nur" eins, die Frage: Was ist das? Also absolute, unbestechliche Aufmerksamkeit gegenüber unseren eigenen Wahrnehmungen, Reaktionen, Konditionierungen, geduldige Aufmerksamkeit, die uns erkennen lässt, wie wir tragisch verstrickt in den Endlosschleifen der Wiederholung gefangen sind - beiden meistens bis zu ihrem Tod. Faszinierend, wie Bayda seine Erläuterungen zu diesem schlichten "Was ist das?" variiert, ohne trivial oder langweilig zu werden (eine Stärke sind seine Alltagsbeispiele, auch aus seiner Biographie). Und so gilt hier als letzte Lebenswahrheit das von vielen Lebenskrisen zeugende Epigramm Goethes: " Was ist das Schwerste von allem? Was dir das Leichteste dünkt, / Mit den Augen zusehn, was vor den Augen dir liegt." Da die Probleme, die daraus entstehen, dass wir nicht wahrnehmen und wahrhaben wollen, endlos und stets gegenwärtig sind und sich immer neue Tarnkappen aufsetzen, eignet sich dieses Buch vorzüglich zur selektiven, abschnittsweisen Lektüre, für ein "schnell mal zwischendurch"; überall gibt es Pfeilschnelle Stöße, die treffen und wecken: das Buch weglegen, wieder aufschlagen, schlagartig erkennen... Ein echtes Vademecum für Handtasche, Handschuhfach, Ablage im Briefkasten usw. die Frage: Was ist das? Also absolute, unbestechliche Aufmerksamkeit gegenüber unseren eigenen Wahrnehmungen, Reaktionen, Konditionierungen 4 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Spiegelein Spiegelein an der Wand Von S. Liebener Tja, was soll ich sagen bzw. schreiben. Jeder hat da sicher seine Sicht auf die Dinge. Mich hat das Buch und damit der Inhalt sehr inspiriert und viele Anregungen gebracht. Vor allem, sich selbst noch stärker im Spiegel zu betrachten. Nicht so einfach, aber unheimlich wirkungsvoll und der Weg, der hilft, wenn es nicht so gut läuft bzw. sich auch mal hinterfragt und reflektiert. Ich kann mit vielen aber nicht allen Aussagen bzw. Gedanken mitgehen. Zen bedeutet nicht etwas vollkommen Abgehobenes, sondern eine Betrachtung des Inneren - seiner Selbst. Besonders wichtig war für mich die Erkenntnis, dass Angst und Zweifel Teil meines Lebens sind und ich nicht dagegen ankämpfen bzw. sie überwinden muss - der Umgang bzw. ein anderer Umgang damit ist viel wirkungsvoller. Das hat mich unheimlich erleichtert. Ein guter Einstieg in das ZEN-Thema.

Kurzbeschreibung Nur wer offenen Herzens jeden Augenblick annimmt, sei er schmerzlich oder angenehm, kann an den Gaben des Lebens teilhaben. Dieser grundlegende Wille, einfach nur zu sein, bedeutet nicht passive Resignation. Vielmehr ist es die bewusste Entscheidung, sich dem Leben voll und ganz hinzugeben und alles, was einem widerfährt, als Gelegenheit zum Lernen wahrzunehmen. Über den Autor und weitere Mitwirkende Ezra Bayda ist Zen-Meister und widmet sich seit über dreißig Jahren der Meditation. 1998 wurde er Mitglied der Ordinary Mind Zen School, nachdem er von Charlotte Joko Beck, der Gründerin und Lehrmeisterin der Schule, die formale Ermächtigung erhalten hatte, den Dharma zu lehren. Heute lebt und lehrt er am San Diego Zen Center in Kalifornien.