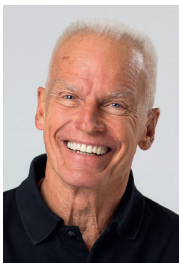




Lama Ole Nydahl

Wie die Dinge sind

Eine zeitgemäße Einführung
in die Lehre Buddhas



Was ist Buddhismus? Welche Möglichkeiten lehrte Buddha, um festgefahrene Vorstellung zu durchbrechen und den Geist als unbegrenzten Raum und grenzenlose Freude zu erfahren?

„Wie die Dinge sind“ ist mehr als ein buddhistisches Lehrbuch. Es handelt sich hier um eine lebendige Übertragung der tiefen Weisheit Buddhas – geschrieben vom einem westlichen buddhistischen Meister. Lama Ole Nydahl gelingt es, den jahrtausendealten Reichtum des Buddhismus in einer verständlichen und frischen Weise zu vermitteln.



Sprecher Mike Maas
Spieldauer ca. 277 min. ungekürzte Fassung
1 Mp3 CD 43 Titel



ISBN 978-3981529524



01 Einleitung

Buddhas Leben und Lehre **– Buddhas Lebensgeschichte**

- 02 Geburt und Jugend am Hof
- 03 Enttäuschung und Sinnsuche
- 04 Bedingungen in Nordindien vor 2500 Jahren
- 05 Erleuchtung
- 06 Die Zuflucht

Die drei Wege

- 07 Der kleine Weg – die vier edlen Wahrheiten
- 08 Karma – Ursache und Wirkung
- 09 Der große Weg – Mitgefühl und Weisheit
- 10 Die Störgefühle – Quellen der Weisheit
- 11 Der Diamantweg – alle Mittel im Einsatz
- 12 Die vier Tatbereiche
- 13 Mittel im Diamantweg

Die Ziele der Wege – Befreiung und Erleuchtung

- 14 Das Ziel des kleinen Weges Befreiung
- 15 Das Ziel des Großen Weges und des
Diamantweges – Erleuchtung
- 16 Buddhas bedingte und letztendliche Belehrungen

Den buddhistischen Weg gehen – Die Lehre im Leben anwenden

- 17 Die Bedeutung des Lehrers
- 18 Den Weg „alleine“ gehen
- 19 Buddhistische Lebensweisen
- 20 Das Gebäude der Lehre
- 21 Wissen – Meditation – Verhalten

Aufgezeichnet Sommer 2017

Produktion

Mike Maas Ohrenschmauss Verlag

Cover Design Stephan Harmanus

Das eigene Leid überwinden – die Ebene der Auf-sich-Bezogenen

- 22 Wissen und Sichtweise: Ichlosigkeit erkennen
- 23 Meditation: den Geist beruhigen und erkennen
- 24 Verhalten: schädliche Handlungen – äußere Versprechen

Weisheit und Mitgefühl zum Wohle aller – die Ebene der Idealisten

- 25 Wissen und Sichtweise: die Traumhaftigkeit der bedingten Welt
- 26 Meditation: zum Besten aller Wesen
- 27 Verhalten: das Absichern eines reichen Innenlebens
- 28 Die sechs befreienden Taten – Die Paramitas

Raum und Freude grenzenlos

- 29 Die Ebene der Verwirklicher
- 30 Sichtweise und Wissen: Buddha – der Spiegel des eigenen Geistes
- 31 Die vier Buddhazustände
- 32 Meditation: Verschmelzung mit der Erleuchtung
- 33 Der Weg der Einsicht
- 34 Der Weg der Mittel
- 35 Der Weg des Vertrauens: Die Eigenschaften und das
Kraftfeld des Lehrers verwirklichen
- 36 Verhalten: Sich wie ein Buddha benehmen
- 37 Die höchste Sichtweise – das Große Siegel
- 38 Die vier Stufen des Großen Siegels

Meditationen

- 39 Meditationen
- 40 Die Regenbogenlicht-Meditation
- 41 Die Meditation auf den Atem
- 42 Die Meditation des Gebens und Nehmens
- 43 Die 16.Karmapa Meditation