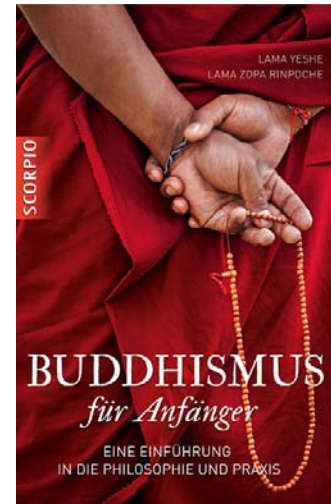


## Lama Yeshe, Lama Zopa Rinpoche Buddhismus für Anfänger

Eine Einführung in die Philosophie und Praxis

aus dem Englischen von Jochen Lehner  
192 Seiten, **Scorpio Verlag**  
13,5 x 21,5 cm, Broschur  
16,99 € (D) / 17,50 € (A) / 24,50 CHF  
ISBN 978-3-943416-65-7

Erscheinungstermin 10. März 2014



### Der Klassiker des tibetischen Buddhismus neu aufgelegt

Zufriedenheit, Glück und inneres Gleichgewicht – der Buddhismus ist einer der ältesten Wege, all das zu erlangen. Gerade in unserer von Schnelllebigkeit und Leistungsdruck geprägten Gesellschaft können die Lehren der viertgrößten Religionsgemeinschaft der Welt einen wertvollen Beitrag für unser Wohlbefinden leisten. Doch was genau verbirgt sich hinter dieser Philosophie? Und wie können wir die Einsichten konkret in der alltäglichen Praxis umsetzen?

In ihrer zeitlosen Einführung in den tibetischen Buddhismus erklären die **Lamas Yeshe** und **Zopa Rinpoche** leicht verständlich, authentisch und griffig, was sich hinter Dharma und Sangha, Samsara und Karma verbirgt. Die beiden Mönche, die in tibetischen Klöstern ausgebildet wurden, unternahmen 1974 eine Vortragsreise in die USA, auf der sie erstmals westlichen Interessenten von ihrer religiösen Praxis berichteten. Aus diesem Material entstand ***Buddhismus für Anfänger*** – eine ebenso einfache wie überzeugende Einführung in den Buddhismus, die bis heute nichts von ihrer Kraft, Frische und Aktualität eingebüßt hat. Sie enthält einen abgeschlossenen Meditationskurs und stellt den Kernbestand buddhistischer Praxis dar. Die Autoren sprechen über den Sinn von Meditation, nennen die Ursachen von Unzufriedenheit und Leid und erörtern die Methoden, mit denen wir Schwierigkeiten überwinden und unseren Geist und unser Leben in den Griff bekommen können.

Das Buch fängt die mitreißende und humorvolle Direktheit der ersten Vortragsreise der beiden Lamas ein und gibt dem Leser das Gefühl, zwei großen Lehrern des Buddhismus unmittelbar zuzuhören. Und wenn wir nur ein Quäntchen ihrer Gelehrtheit verinnerlichen und umsetzen, haben wir Großartiges hinzugewonnen.



#### Lama Yeshe

kam 1935 in Tibet zur Welt und lebte fast zwanzig Jahre lang als Mönch in Lhasa, bevor er dem Dalai-Lama 1959 ins Exil folgte. In seiner unverwechselbaren Art machte er westliche Zuhörer und Schüler von 1965 an bis zu seinem Tod im Jahr 1984 mit den Lehren des Buddhismus vertraut.

© privat



#### Lama Zopa Rinpoche

geboren 1946 in Nepal, war zunächst der Hauptschüler von Lama Yeshe. Zusammen riefen sie die *Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition* (FPMT) ins Leben, einen weltweiten Verbund buddhistischer Zentren, Klöster und angeschlossener Einrichtungen, den Lama Zopa heute als spiritueller Direktor leitet.

© privat

Während ihrer langjährigen Zusammenarbeit verfassten die beiden Lamas eine Vielzahl von Büchern zur buddhistischen Theorie und Praxis.