



# Leseprobe

Nancy O'Hara

## Das Wunder der Gelassenheit

Mit Buddha durch den Alltag gehen

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 7,99 €



---

Seiten: 192

Erscheinungstermin: 08. Februar 2011

Lieferstatus: Lieferbar

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.randomhouse.de](http://www.randomhouse.de)

---

# Inhalte

- [Buch lesen](#)
- [Mehr zum Autor](#)

## Zum Buch

---

### Im Einklang sein mit sich selbst und der Welt

Buddha gab seinen Schülern vor allem eines mit auf den Weg: Übt Gelassenheit und Achtsamkeit gegenüber euch selbst, gegenüber anderen Menschen, gegenüber der ganzen Welt! Könnte es überhaupt einen besseren Ratschlag auch für uns heutige Menschen geben?

Genau hierfür gibt dieses kleine, aber feine Buch wertvolle Hilfestellung. Es zeigt auf humorvolle und charmante Weise, wie wir alle Situationen unseres alltäglichen Daseins – die bedeutenden wie die banalen – in kleine Kunstwerke eines vollbewussten Lebens verwandeln können.



© Joe Gaffney

### Autor

## Nancy O´Hara

---

Nancy O'Hara praktiziert seit zwei Jahrzehnten Zen-Buddhismus. Sie sagt über sich selbst, dass ihr Leben in New York City sie mehr über den buddhistischen Dharma gelehrt habe als alle Bücher, die sie gelesen, und alle Meditationskurse, die sie mitgemacht habe. Als spirituelle Lehrerin hat sie sich auf "Workshops für Achtsamkeit bei der Arbeit und im Berufsleben" spezialisiert.

Leseprobe

