

Fabrice Midal

Die innere Ruhe kann mich mal

Meditation radikal anders

Erfrischend anders: wie Meditation wirklich gelingt

-

Meditation gilt als der Königsweg, um inneren Frieden zu finden. Doch was passiert, wenn wir uns dabei bemühen, bestimmte Regeln einzuhalten? Wenn uns die Beine einschlafen, weil wir die vorgeschriebene Sitzposition als unbequem empfinden? Wenn wir krampfhaft versuchen, unsere Atemzüge nach einem vorgegebenen Schema zu zählen, den Geist auf nur eine Sache auszurichten oder uns von störenden Gedanken zu lösen? - Starre Meditationsregeln und der Irrglaube, sie strikt befolgen zu müssen, führen häufig zu Frust und einem Gefühl des Misserfolgs. Wir spüren, dass wir nicht gut genug sind, um eigenen und fremden Ansprüchen gerecht zu werden. Das macht uns unfrei. Und vor allem: Es verhindert das gewünschte Ergebnis.

Fabrice Midal fordert dazu auf, uns bei der Meditation von jeglichem Anspruch an uns selbst zu lösen. Für Fabrice Midal ist Meditation eine Frage der Einstellung. Er regt seine Leser dazu an, generell eine Lebenshaltung zu entwickeln, die sich dogmatischen Regeln, Konformismus, von außen auferlegten Forderungen und Zwängen widersetzt: Die Kapitel heißen entsprechend: »Hören Sie auf, sich mit anderen zu vergleichen. Seien Sie ganz Sie selbst.« – »Hören Sie auf, sich zu schämen.-Zeigen Sie sich verwundbar.« – »Hören Sie auf, perfekt sein zu wollen.-Akzeptieren Sie Ihre Tiefs.« – »Hören Sie auf, alles verstehen zu wollen. Entdecken Sie die Macht der Unwissenheit.« – »Hören Sie auf, sich zu quälen. Werden Sie Ihr bester Freund.« – »Hören Sie auf, ruhig zu werden. Genießen Sie lieber Ihren Seelenfrieden.« Und sogar: »Hören Sie auf zu meditieren. Tun Sie nichts.«

- Ein Lebensratgeber, der auf buddhistischen Prinzipien fußt.



Fabrice Midal

Die innere Ruhe kann mich mal

Deutsche Erstausgabe E-Book
192 Seiten

ISBN: 978-3-423-43366-2

EUR 8,99 [DE]

ET 20. April 2018, 2. Auflage

Übersetzung: Übersetzt von

Elisabeth Liebl

Sprache: Deutsch



© Privat

Autor*in

Fabrice Midal

Fabrice Midal ist französischer Philosoph, Schriftsteller und Gründer der École occidentale de méditation (Westliche Meditationsschule). Zu den Themen Philosophie, Meditation und Buddhismus hat er mehrere Bücher veröffentlicht.

Übersetzer*in

Elisabeth Liebl

Elisabeth Liebl übersetzt aus dem Französischen, Englischen und Italienischen. U.a. übertrug sie Malala Yousafzai, Amaryllis Fox und Tiziano Terzani ins Deutsche.

Weitere Bücher von Fabrice Midal

- Die innere Ruhe kann mich mal, E-Book 43366, ISBN: 978-3-423-43366-2
- Der Alltags-Chillosoph, Hardcover 28261, ISBN: 978-3-423-28261-1
- Liebe dich selbst und die anderen werden dich gernhaben, Paperback 26238, ISBN: 978-3-423-26238-5
- Der Alltags-Chillosoph, E-Book 43846, ISBN: 978-3-423-43846-9
- Die innere Ruhe kann mich mal, Taschenbuch 34972, ISBN: 978-3-423-34972-7
- Liebe dich selbst und die anderen werden dich gernhaben, E-Book 43657, ISBN: 978-3-423-43657-1

Pressestimmen

» Das Buch kann allen Meditierenden und Menschen, die sich nach Ruhe und Frieden sehnen, empfohlen werden. «

, Michael Mücke , Medienprofile

» Für Menschen, die nach einer entlastenden Lebenseinstellung und Ruhe durch Meditation suchen, ein auf buddhistischen Grundlagen beruhender hilfreicher Ratgeber. «

, Stefanie Drüsedau , Der Evangelische Buchberater

» Ein Buch, das vom Gift des Urteilens sich selbst gegenüber befreit! «

12. August 2018 , Sonntag

» *Ach, dieses Buch hat MICH gefunden! Ich, der ich doch irgendwie, wenn jemand von innerer Ruhe spricht, genau im Gegenteil lande. Autor Fabrice Midal spricht mir also dermaßen aus dem Herzen.* «

28. Mai 2018 , lebensdomizile.com

» *Fabrice Midal hat eine herrlich erfrischende und klare Sprache, er räumt mit veralteten Überzeugungen auf und macht in seinem Buch Mut, eigene Wege zu gehen. (...) Ein sehr lesenswertes Buch, welches zum Nachdenken anregt.*
«

28. Mai 2018 , buecherplaza.de

» *In fünfzehn Anleitungen, die jeweils mit ›Hören Sie mal ...‹ beginnen, führt der Philosoph Fabrice Midal ... zu Selbstfindungs- und schätzungs-Meditationen, und das mit höchst klarer, ja geradezu suggestiver Sprache und Überzeugung. ... dieser Ratgeber wirkt erfrischen und stimuliert zugleich die eigene Resilienz.* «

9. Mai 2018 , kultur-punkt.ch
