



# Leseprobe

Shoukei Matsumoto

## Ein ruhiger Geist

Stille finden in einer lauten Welt - 55 buddhistische Lektionen für den Alltag

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 13,00 €



---

Seiten: 192

Erscheinungstermin: 07. September 2022

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

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

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

Unser Leben ist voller Lärm – ständig sind wir umgeben von klingelnden Telefonen, eingehenden Nachrichten, Verkehrslärm und anderen Menschen. Sorgen, negative Emotionen und rasende Gedanken tragen zum inneren Geräuschpegel bei und verstärken Stress und Ängste nur noch. Diese Überlastung ist schädlich für unsere geistige und körperliche Gesundheit und lenkt uns davon ab, ein erfülltes und zielgerichtetes Leben zu führen. Basierend auf den Praktiken und Überzeugungen des Buddhismus erklärt der Mönch Shoukei Matsumoto die Ursachen des Lärms und zeigt Strategien auf, ihn zu bewältigen. Unser Bewusstsein nach innen zu richten und im gegenwärtigen Moment zu bleiben, beruhigt unsere Gedanken. Einfache Tipps und praktische Ratschläge helfen, Leichtigkeit, Balance und Ruhe in einer chaotischen und lauten Welt zu finden und die innere Ruhe wiederherzustellen.



### Autor

## Shoukei Matsumoto

---

**Shoukei Matsumoto** ist Mönch im buddhistischen Komyoji-Tempel in Kyoto, Japan. Er studierte Philosophie und Wirtschaftswissenschaften und ist Mitglied des Renge-Ji Institute for Buddhist Research. Der ordinierte Buddhist ist Gründer des virtuellen Tempels »Higanji«, einer der beliebtesten Websites für Buddhisten in Japan. Er hat zahlreiche Bücher veröffentlicht, sein Buch »Die Kunst des achtsamen Putzens« wurde in über fünfzehn Sprachen übersetzt.

SHOUKEI MATSUMOTO  
Ein ruhiger Geist



