



Kaira Jewel Lingo

**Wir wurden für diese Zeiten geschaffen.
Zehn buddhistische Impulse für mehr
Resilienz und Zuversicht**

Ungekürzte Lesung mit Claudia Gräf

Download · ca. 3 h 32 min

17,95 €

ISBN 978-3-7424-2751-9

Buchvorlage: Lotus in der Penguin Random House
Verlagsgruppe

Erscheinungstermin: 24.05.2023

Wir leben in unruhigen Zeiten, in denen es sich oft anfühlt, als ob uns der Boden unter den Füßen weggezogen wird. Das, worauf wir uns immer verlassen haben, ist plötzlich verschwunden oder verändert sich. Dabei sind es gerade diese Veränderungen, die unser Leben prägen: Geburt, Krankheit, Tod, Heirat, Scheidung, eine neue Beziehung, Beginn oder Ende eines Lebensabschnitts. Solche Umbrüche verlangen uns viel ab, selbst wenn sie erwünscht werden, und manche davon sind beängstigend und erscheinen zutiefst bedrohlich. Die Achtsamkeitslehrerin und ehemalige buddhistische Nonne Kaira Jewel Lingo macht Mut und schenkt neue Hoffnung: Ihre klaren Ratschläge eröffnen uns eine neue Sicht auf das Leben mit all seinen Unwägbarkeiten. Sie zeigen, wie wir mentale Widerstandskraft und Gelassenheit kultivieren können, um sicher durch schwierige Zeiten des Übergangs und des Wandels zu navigieren.

Kaira Jewel Lingo

Kaira Jewel Lingo ist eine bekannte und beliebte Dharma-Lehrerin, die 15 Jahre lang als ordinierte buddhistische Nonne lebte, wobei sie eng mit ihrem Lehrer, dem ehrwürdigen Thich Nhat Hanh, zusammenarbeitete. Sie spricht fünf Sprachen, lehrt weltweit buddhistische Meditation, Achtsamkeit und die Praxis des Mitgefühls und bietet spirituelles Mentoring für Einzelpersonen und Gruppen an. Kaira Jewel Lingo lebt in New York.

Claudia Gräf

Claudia Gräf spricht Dokumentationen (unter anderem bei arte und dem ZDF). Mit musikalisch-literarischen Programmen steht sie seit Jahren auf deutschen Kleinkunsth Bühnen. Ihre Liebe gilt dem gesprochenen Wort und so leiht sie seit über 15 Jahren Hörbüchern ihre Stimme.