

Buddhistforbundets Forlag



egne utgivelser

tilbud

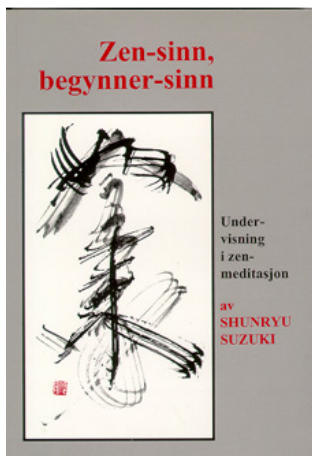
buddhistiske bøker fra andre forlag

Buddhistforbundet våren 2008

Zen-sinn, begynner-sinn

undervisning i zen-meditasjon

Shunryu Suzuki; Trudy Dixon (Redaktør), Gordon Geist m.fl. (oversetter)



Zen-sinn er et av de gåtefulle uttrykkene som zen-lærere bruker for å få deg til å stole på dine egne krefter, for å få deg til å gå bak selve ordene og begynne undringen. "Jeg vet hva mitt sinn er," sier du til deg selv, "men hva er zen-sinn?" Og så: "Men vet jeg egentlig hva mitt eget sinn er? Er det hva jeg gjør akkurat nå? Er det hva jeg tenker akkurat nå?" Og hvis du da skulle forsøke å sitte stille en stund for å se om du kan oppdage akkurat hva sinnet er, for å se om du kan lokalisere det - da har du begynt zen-praksisen, da har du begynt å virkeliggjøre det ubegrensede sinnet. Uskylden i dette første spørsmålet - bare å spørre hva du er - er begynner-sinn. Begynnerens sinnelag er nødvendig under hele zen-praksisen. Det er det åpne sinnet, den holdningen som omfatter både uvisshet og mulighet, even til hele tiden å se tingene som friske og nye. Det er nødvendig i alle livets aspekter. Begynner-sinn er det å praktisere zen-sinn. Denne boken har sitt utspring i en rekke foredrag som zen-mester Shunryu Suzuki holdt for en liten gruppe i Los Altos, California. Han deltok i deres meditasjonsmøter en gang i uken, og etterpå svarte han på spørsmålene deres, prøvde å oppmuntre dem i

deres zen-praksis og hjelpe dem til å løse livets problemer. Hans fremgangsmåte er uformell og han henter sine eksempler fra alminnelige hendelser og sunn fornuft. Zen er her og nå, sier han; det kan være like betydningsfullt for Vesten som for Østen. Men grunnlaget for hans lære og praksis er hentet fra hele zen-buddhismens århundrelange tradisjon, og spesielt fra Dogen, en av de mest betydningsfulle og kreative zen-mestrene. Denne boken handler om hvordan man praktiserer zen som en gjennomførbar disiplin og religion, om stillingen og pusten, om de grunnleggende holdningene og forståelsen som gjør det mulig å praktisere zen, om ikke-dualitet, tomhet og oppvåkning. Det er her man begynner å forstå hva zen egentlig dreier seg om. Og viktigst av alt, hver side av boken ånder med den glede og enkelthet som gjør et frigjort liv mulig. Susuki-roshi sier: "Verden er sin egen magi" - en følelse som gjennomstrømmer hele boken. Mens du leser teksten oppmerksomt, er det samme utsagnet eller idé-rekkefølgen samtidig enkel og selvnlysende, obskurt og innviklet, og opplysende. Her en bok med intens, dyspsindig, glad refleksjon.

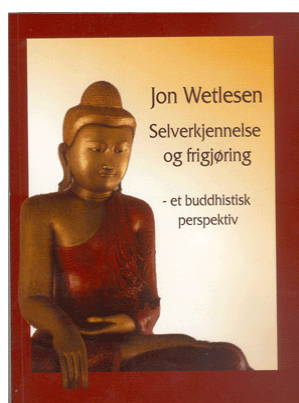
Utgitt 2000, Buddhistforbundets Forlag, 140 sider, ISBN: 9788290787030

veil. kr. 140,- tilbud: kr. 130,-

Selverkjennelse og frigjøring

et buddhistisk perspektiv

Jon Wetlesen



Frigjøring beror på selverkjennelse. Dette er sentralt i buddhismen som i andre visdomstradisjoner. Særegent for buddhismen er den vekt som legges på innsikt i hva en selv ikke er. Uvitenhet om det gjør at man lett identifiserer seg med det som ikke er virkelig. Dette gir opphav til lidelse. Innsikt i hva en ikke er kan løse opp fundamentale vrangforestillinger og bringe lidelse til opphør. Forfatteren gir i denne boken en innføring i buddhistisk visdom, etikk og meditasjon gjennom et utvalg av tekster fra den tidligste buddhisme. I fylldige kommentarer til disse tekstene forklarer forfatteren deres betydning. Han peker på at læren i disse tekstene er blitt videreført innenfor buddhismens forskjellige retninger og viser også hvordan buddhistiske temaer kan ha betydning for vår tids tenkning og livsførsel. I en omfattende innledning gir forfatteren en beskrivelse av buddhismens historiske bakgrunn og utvikling, hvor han også forklarer hovedtrekkene i Buddhas lære. Denne boken gir et meget godt grunnlag for å forstå buddhismen slik den er

forklart i de eldste tekstene

Utgitt 2000, Buddhistforbundets Forlag, 437 sider, ISBN: 9788290787023

veil. kr. 248,- tilbud: kr. 180,-

Være fred

Thich Nhat Hanh; Arnold Kotler (Redaktør); Mayumi Oda (Illustratør); Svein Myreng (oversetter).



Denne boka inneholder råd til hvordan du kan innføre og utvikle den dypsindige, men samtidig enkle, visdommen til zenbuddhismen i ditt hverdagsliv - eller i ditt hverdagssinn, som Nhat Hanh ville sagt. Formidlingen er utpreget enkel på grensen til det naivistiske og full av varme og sympati. Du trenger ikke være filosofisk eller abstrakt anlagt eller like buddhismen - boka sikter på det praktiske. Boka forteller hvordan du kan øke glede i hverdagen, finne frem i hverdagens handling, og leve på en måte som skaper og øker fred, for deg og alle rundt deg. For noen kan dette være veien mot en mer dypsindig og zen-bøyd livsfilosofi. For andre kan den være et skattekammer - som de kan hente skatter fra, som kan berike deres hverdag. En nydelig bok for gammel og ung. Denne kan virkelig vokse i deg.

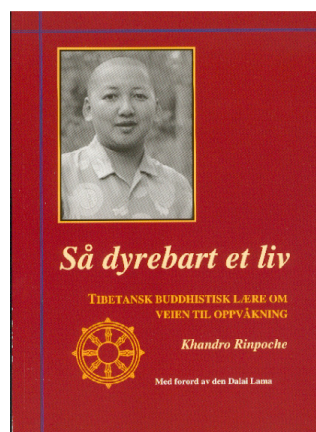
Utgitt 2004, Buddhistforbundets Forlag, 101 sider, ISBN: 9788290787047

veil. kr. 140,- *tilbud: kr. 130,-*

Så dyrebart et liv

tibetansk buddhistisk lære om veien til oppvåkning

Khandro Rinpoche; Peter Koren (Oversetter); Aksel Sogstad (Oversetter)



Khandro Rinpoche forklarer hvor viktig det er å bruke livet til også den åndelige vei og til å gjøre verden til et bedre sted for alle vesener. Hun tar utgangspunkt i det tradisjonelle tibetanske synet på De fire påminnelser; det dyrebare ved et liv som menneske, alt og alles forgjengelighet, sannheten om lidelsen og at man aldri unnslipper den karma man skaper. Hun sier: Tenk på all tid du har kastet bort, med nøling, uoppmerksomhet eller ved å bruke energien på misunnelse og sinne og ved å sette deg selv først i enhver sammenheng. Ved døden ser man tilbake på alt man har gjort og ser alt som en drøm. Hva av det du har gjort kommer til å virke viktig når du ser tilbake? I boka viser Khandro Rinpoche hvordan man ved kontemplasjons trening kan lære å se det enorme potensialet som ligger i å være født som menneske, hvordan en fødsel som menneske er en gave - og hvordan mennesker kan få fred i sinnet og skape lykke i andres liv. Khandro Rinpoche er født i India i 1967 som datter av den tibetanske meditasjonsmesteren H. H.

Mindrolling Trichen. Hun er en meget anerkjent og respektert lærer i Kagyu- og

Nyingmalinjene i tibetansk buddhisme og leder for et nonnekloster i India. Hennes tid fordeles på klosteret, undervisning i USA, Europa og Asia og på hjelpeprosjekter for tibetanske flyktninger i India

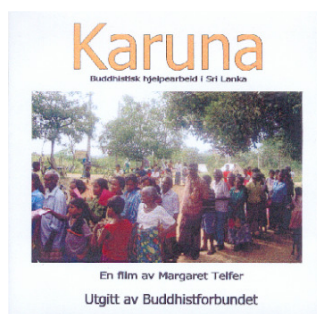
Utgitt 2007, Buddhistforbundets Forlag, 202 sider, ISBN: 9788290787054

veil. kr. 180,- *tilbud: kr. 130,-*

Karuna

Buddhistisk hjelpearbeid i Sri Lanka

En film av Margaret Telfer

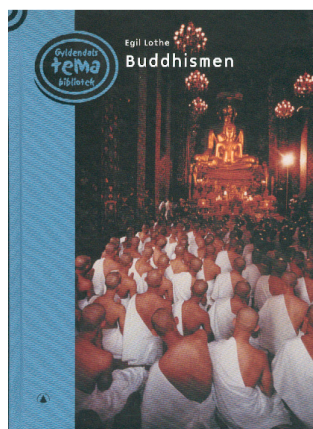


Opptakene til denne filmen ble gjort i Sri Lanka i mars 2005 på bakgrunn av Buddhistforbundets hjelpeaksjon for tsunamiofre. Filmen viser hvordan munkene og lekfolk i templene i Sri Lanka handlet ut ifra Buddhas lære om å vise barmhjertighet. Filmen gir et innblikk i en viktig side ved munkenes liv i Sri Lanka som handler om deres sosiale rolle i samfunnet. En sentral skikkelse i filmen er munken Dhammaratana Thera som er et godt eksempel på sosialt engasjerte munkene i Sri Lanka.

Utgitt 2006, Buddhistforbundets Forlag, 25 min
tilbud: kr. 50,-

Buddhismen

Egil Lothe



Boka er en innføring i buddhismen beregnet på ungdom men kan leses av interesserte i alle aldre. Den tar for seg Buddhas liv, grunnleggende begreper, utøvelse, høytider, og gir også et overblikk over retninger og historisk utvikling.

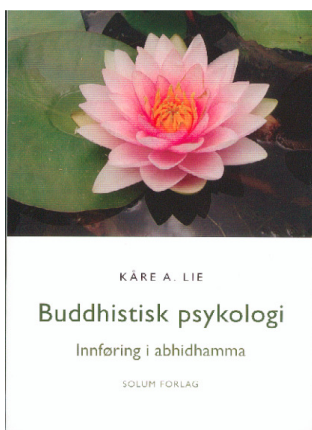
Utgitt 2001, Gyldendal Undervisning, 80 sider, ISBN: 9788205283282

veil. kr. 192,- tilbud: kr. 100,-

Buddhistisk psykologi

innføring i abhidhamma

Kåre A. Lie



Den dype psykologiske innsikten den tidlige buddhismen utviklet, gjenspeiler seg i mange av buddhismens grunntekster, men den er særlig utkrystallisert i den delen av tekstene som kalles Abhidhamma, "den essensielle læren". Abhidhamma tilbyr en detaljert analyse av sinnets innhold og sinnets prosesser fra øyeblikk til øyeblikk, en analyse som er basert på omhyggelige observasjoner. De studiene av sinnet, av dets prosesser og relasjoner, som abhidhamma trekker opp, kan ha stor praktisk og personlig verdi og gi en dypere forståelse av tilværelsen, uansett hvilket livssyn man ellers måtte ha. Abhidhamma-litteraturen er omfattende og meget kompleks. Denne boken gir en enkel innføring i de viktigste hovedtankene i denne psykologien og åpner en port inn til abhidhammas rikdommer. I et kulturhistorisk perspektiv er abhidhamma en viktig del av verdens kulturarv, og selv om denne psykologien til nå har vært lite kjent i Vesten, burde den innta sin rettmessige plass ved siden av den klassiske greske filosofien og andre merkesteneier i menneskehetens intellektuelle historie.

Utgitt 2007, Solum Forlag, 124 sider, ISBN: 9788256015511

veil. kr. 320,- tilbud: kr. 190,-

Spor av oxen

veiledning til Chan-buddhismen av en moderne kinesisk mester
Sheng-yen; Dan Stevenson; Jon Wetlesen (Oversetter)



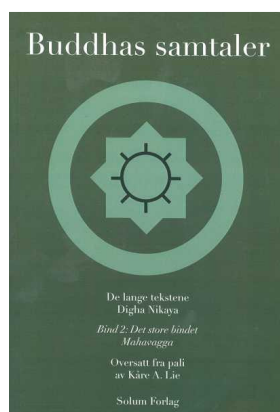
Hovedpoenget i boka er de to meditasjonspraksiser som er typiske for linji- og caodong-skolene som de heter på kinesisk, eller rinzai- og soto-skolen som de heter på japansk. Den ene skolen bruker paradoksale meditasjonstemaer, mens den andre bruker en særegen form for hvilende meditasjon

Utgitt 2005, Solum Forlag, 315 sider, ISBN: 9788256014767

veil. kr. 280,- *tilbud: kr. 190,-*

Buddhas samtaler

de lange tekstene : Digha nikaya : bind 2 : det store bindet : mahavagga
Kåre A. Lie (Oversetter)



Her møter vi Buddha i samtale med konger, brahmaner, kjøpmenn, munk og asketer. Samtalene dreier seg i første rekke om Buddhas metodikk for åndelig utvikling, men berører også sosiale og politiske spørsmål. Samtidig gir de et innblikk i det gamle Indias hverdagsliv og i dets intellektuelle miljø

Utgitt 2005, Solum Forlag, 277 sider, ISBN: 9788256014880

veil. kr. 280,- *tilbud: kr. 190,-*

Tanke og virkelighet

buddhistisk filosofi og praksis i lys av Vasubandhus Madhyantavibhaga
Kåre A. Lie; Svein G. Myreng; Vasubandhu (Omtalt)



Først i boken gir forfatterne en innføring i sentrale temaer i den tidligere buddhismen, med særlig vekt på psykologiske aspekter. Deretter følger en kort oversikt over dens historiske utvikling, fra Buddha til Vasubandhu. I bokens hoveddel gjengis oversettelsen av den indiske filosofen Vasubandhus (3. - 4. århundre e. Kr.) hovedverk "Madhyantavibhaga", ledsaget av Vasubandhus egne kommentarer samt forfatterens forklaringer og drøftinger. Sanskrit-norsk og norsk-sanskrit ordliste bak i boken. Har litteraturliste

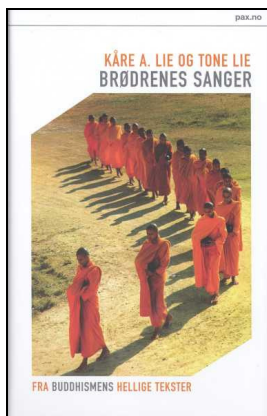
Utgitt 2006, Solum Forlag, 250 sider, ISBN: 9788256015092

veil. kr. 280,- *tilbud: kr. 190,-*

Brødrenes sanger

fra buddhismens hellige skrifter

Kåre A. Lie (oversetter), Tone Lie (gjendikter)

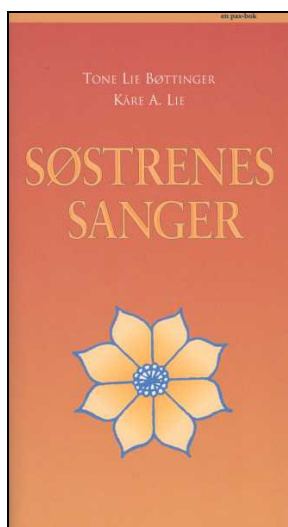


Diktene tilhører buddhismens kanoniske tekster ("Theragatha") og er skrevet av munkere som har bestemt seg for å følge Buddhas lære. Buddha vandret i mange år omkring i nordlige India og underviste andre. Gjennomgangstemaet var frigjøring - fra sorg, lidelse og smerte, og frigjøring til innsikt og glede. I "Brødrenes sanger" fortelles det om den forløsende indre friheten det er å følge Buddha. Gjendiktningen, ved lyriker Tone Lie og hennes far palifilolog Kåre A. Lie, forsøker å ivareta både nærheten, livaktigheten og det andaktsfulle i munkenes intense oppvåkning. Far og datter har tidligere stått for samlingen "Søstrenes sanger". "De 2500 år gamle sangene kan omsider bli en del av grunnstammen i norske boksamlinger." - Håvard Rem i Dagbladet, om Søstrenes sanger.

Utgitt 2006, Pax Forlag, 430 sider, ISBN: 9788253028866
veil. kr. 298,- *tilbud: kr. 150,-*

Søstrenes sanger

Kåre A. Lie (oversetter), Tone Lie Bøttinger (gjendikter)



SØSTRENE SANGER (Therigatha) tilhører buddhismens kanoniske tekster og er dikt skrevet av kvinner som har bestemt seg for å følge Buddhas lære. Både i litteraturhistorien og i religionshistorien er dette et unikt skrift, en samling dikt av og om kvinner, skrevet 400 år før Kristi fødsel. Buddha vandret i mange år omkring i det nordlige India og underviste andre. Gjennomgangstemaet var frigjøring - fra sorg, lidelse og smerte, og frigjøring til innsikt og glede. Mange ble grepet av hans lære og ville følge ham og den veien han anbefalte. I Søstrenes sanger forteller kvinner om den forløsende indre friheten det er å følge Buddha. Innledning ved oversetteren.

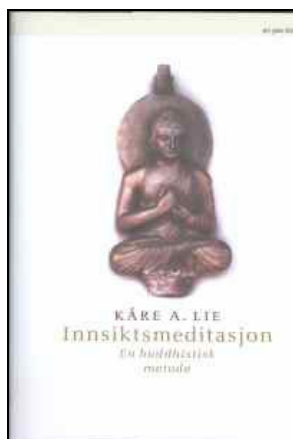
Utgitt 2000, Pax Forlag, 160 sider, ISBN: 8253021453

veil. kr. 238,- *tilbud: kr. 120,-*

Innsiktsmeditasjon

En buddhistisk metode

Kåre A Lie



Boken gir en innføring i oppmerksomhetstrening (satipatthana) eller innsiktsmeditasjon (vipassana). Denne metoden kan hjelpe oss til en bedre forståelse av oss selv og den virkeligheten vi lever i, noe som igjen kan bidra til høyre livskvalitet.

Boka bygger på mange års teoretiske og praktiske studier, og ikke minst på egne erfaringer med metoden, og legger særlig vekt på å gi en så enkel og praktisk innføring som mulig, slik at også de som ikke har anledning til å oppsøke en læremester, kan komme i gang med treningen på egen hånd.

Utgitt 2002, Pax Forlag, 160 sider, ISBN: 82-530-2464-9

veil. kr. 198,- GRATIS med kjøp av minst en av de syv tilbudsbøkene.

Jeg bestiller følgende bøker / filmer utgitt av Buddhistforbundets forlag:

- | | | |
|--------------------------|---|-----------|
| <input type="checkbox"/> | Så dyrbart et liv av <i>Khandro Rinpoche</i> | kr. 130,- |
| <input type="checkbox"/> | Zen-sinn, begynner-sinn av <i>Shunryu Suzuki</i> | kr. 130,- |
| <input type="checkbox"/> | Være fred av <i>Thich Nhat Hanh</i> | kr. 130,- |
| <input type="checkbox"/> | Selverkjennelse og frigjøring av <i>Jon Wetlesen</i> | kr. 180,- |
| <input type="checkbox"/> | Karuna av <i>Margaret Telfer</i> | kr. 50,- |

Buddhistforbundet har støttet utgivelse av bøker ved å kjøpe inn et visst antall. Disse tilbys medlemmene til redusert pris. I tillegg gis det **GRATIS** et eksemplar av **Innsiktsmeditasjon** ved kjøp av minst en av de syv tilbudsbøkene.

Jeg bestiller følgende tilbudsbøker:

- | | | |
|--------------------------|--|-----------|
| <input type="checkbox"/> | Buddhistisk psykologi av <i>Kåre Lie</i> | kr. 190,- |
| <input type="checkbox"/> | Spor av oksen av <i>Sheng-yen</i> | kr. 190,- |
| <input type="checkbox"/> | Buddhas samtaler, bind 2 oversatt av <i>Kåre Lie</i> | kr. 190,- |
| <input type="checkbox"/> | Tanke og virkelighet av <i>Kåre Lie og Svein Myreng</i> | kr. 190,- |
| <input type="checkbox"/> | Brødrenes sanger oversatt av <i>Kåre Lie</i> | kr. 150,- |
| <input type="checkbox"/> | Søstrenes sanger oversatt av <i>Kåre Lie</i> | kr. 120,- |
| <input type="checkbox"/> | Buddhismen av <i>Egil Lothe</i> | kr. 100,- |
| <input type="checkbox"/> | Innsiktsmeditasjon av <i>Kåre Lie</i> | GRATIS |

Navn: _____

Adresse: _____

Postnr.: _____ Poststed: _____

Sendes til Buddhistforbundet, Postboks 9340 Grønland, 0135 Oslo
eller til bokbestilling@buddhistforbundet.no