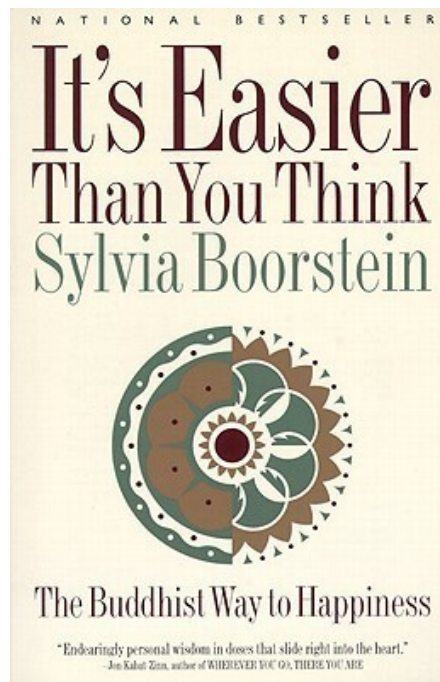




It's Easier Than You Think: The Buddhist Way to Happiness

Sylvia Boorstein

Download now

Read Online ➔

It's Easier Than You Think: The Buddhist Way to Happiness

Sylvia Boorstein

It's Easier Than You Think: The Buddhist Way to Happiness Sylvia Boorstein

Using delightful and deceptively powerful stories from everyday experiences, beloved Buddhist teacher Sylvia Boorstein demystifies spirituality, charts the path to happiness through the Buddha's basic teachings, shows how to eliminate hindrances to clear seeing, and develops a realistic course toward wisdom and compassion. A wonderfully engaging guide, full of humor, memorable insights, and love.

It's Easier Than You Think: The Buddhist Way to Happiness Details

Date : Published (first published 1995)

ISBN :

Author : Sylvia Boorstein

Format : Kindle Edition 162 pages

Genre : Religion, Buddhism, Spirituality, Nonfiction, Self Help

 [Download It's Easier Than You Think: The Buddhist Way to Ha ...pdf](#)

 [Read Online It's Easier Than You Think: The Buddhist Way to ...pdf](#)

Download and Read Free Online It's Easier Than You Think: The Buddhist Way to Happiness Sylvia Boorstein

From Reader Review It's Easier Than You Think: The Buddhist Way to Happiness for online ebook

Debra says

This was one of the most delightful books I have read in a long time. Sylvia reveals the simplicity and complexity of Buddhism in everyday life. Great book...looking forward to reading her other books.

Ellie says

If I could remember everything I read in this little book, I would be well on my way to being enlightened. But I forget so quickly. I suppose that's why we speak of spiritual "practice"-it's like exercise. I never "get" it, it's never "finished." And that's a good thing.

It's Easier Than You Think: The Buddhist Way to Happiness by Sylvia Boorstein is a clear, brief guide to Buddhist practice. Boorstein's presence emanates from every page: warm, passionate, *compassionate*. Funny. Loving. And above all, human. Not perfect & astonishingly ok with that. (Of course, the ways in which she and I are "not perfect" don't bear comparing-but then, comparison is a useless activity anyway). The book consists of short chapters, sometimes less than a page, rarely more than two that explain or-more often-illustrate a Buddhist concept. Mostly (which I love) through personal experiences, anecdotes. It's like listening to a gentle voice help you along a dark road.

Along with the stories are wonderful nuggets, phrases, that vividly capture a concept or experience. I love the idea that we are "verbs not nouns;" "stories that are telling themselves." I love her talk of "magic keys"-she writes that treasuring the moment of a happy memory because it is the key to love and "when I love, I'm happy."

It reminds me of one of my favorite statements in the Catholic Mass where we pray to be free of sin "which makes us all unhappy." Not a judgment but an opportunity to be free and happy.

And it is the ultimate experience of this book to hear, in a very undramatic, practical voice, that it is easier to love everyone than remember a few and that "ardent loving wishes for others erases personal fear."

Now I think I'll go read the book again. I'm already missing Boorstein's voice!

Bill Krieger says

Hrmph. Not a good read. I starting reading It's Easier Than You Think with a very strong bias... a bias **in favor** of the book's premise. I meditate. And I appreciate some Buddhist notions. Most importantly, I firmly believe that things like happiness and control **are easier** than they are presented a lot of times.

Which leads to my main problem with the book: its contents are the opposite of the title. The author presents a very long, convoluted 150 page path to happiness. We learn there are 4 noble truths and another 7 or 8 "right ways" to do things like speaking and concentrating and all. Then there are the "hinderances to clear seeing" which include lust, aversion, sloth, torpor, restlessness and doubt. And don't forget Anicca, Dukkha, and Anatta?!? Think that's easy? Try parsing the author's "divine abodes" of the mind...

QOTD

In traditional Buddhist texts, Lovingkindness, Compassion, Sympathetic Joy, and Equanimity are called the “divine abodes” of the mind. The essence of mind, unencumbered by confusion, is ultimately spacious. It is inherently equanimous, encompassing all things and holding them in an ease-filled balance.

- uneasy gibberish, Sylvia Boorstein

Nerd list. 1) The book contains no meditation advice. 2) I'm sorry. The stories just aren't that good. 3) This one is a Buddhism pet peeve of mine. Every Buddhism and meditation teacher she encounters is the greatest ever, unbelievably wise and enlightened. 4) More gibberish. I swear this is in the book. (ha) We can attain the “ultimate high level Right Speech” by pausing 60 seconds before replying to any question someone poses to you. That's right. Sit there and ponder for 60 seconds in silence. This minute of reflection, our humble author assures us, will “make for a wise response”. (pfft)

I strongly believe in meditation. And yes, it IS easier than you think! It's been wonderful for me... and just 10-15 minutes a day. I've read some good books that reflect this simplicity. My first book was, of all things, Meditation For Dummies. I'm not kidding. It does a great job introducing the process. I also like 8 Minute Meditation by V Davich (4 bill-stars). And if you want a more complete story about one guy's journey to meditation and mindfulness try 10% Happier by Dan Harris (5 bill-stars).

Not a good read.
thanks... yow, bill

Linda Hollingsworth says

This is another great book about spirituality with a very down to earth and friendly tone. Reading these short chapters is very much like sitting in the kitchen of a friend over a cup of tea and coffee cake. It is so friendly you may want to stay, and as Silvia points out, it is difficult not to want. The line between appreciating and wanting is so very difficult to negotiate, but Silvia shares stories and insights that illuminate the path and the purpose of mindfulness practice.

A good example is "Larry King and the Swami". In this chapter Silvia not only relates the interview she watched, she proceeds to give step by step instructions to introduce the reader to meditation and what to expect during meditation. Her approach is valuable for new and experienced meditators alike, for no matter how long we have been practicing, we find we need this kind of support. Quoting her description of the mind during meditation: "...it is quiet in there, until it gets stirred up. But there is no willfulness or purposefulness about stirring it up...It's in the nature of mind to be stirred by confusing energies, like winds that blow back and forth across the surface of a clear pool, disturbing the visibility. Becoming a meditator doesn't mean stopping the ripples all the time. Regular seekers like myself are really happy if they can remember that they're just ripples and that there is another side."

It's Easier Than You Think is a great title for this gem that reflects the light of a loving mentor for us all.

Rick says

Excellent insight into basic Buddhist principles for beginners and the dim-witted.

Kristine says

Unless you never rate your books here, or are a pretty picky reviewer, you probably know that as you select the five-star rating, you get a brief glimpse of the phrase "it was amazing". When I saw it this time, it struck me that while this book gets an easy five stars from me, I wouldn't call it 'amazing', because that's not the point. Sometimes, you don't want AMAZING, and when I want to ponder something like The Buddhist Way to Happiness, I appreciate that Sylvia's writing is something even better: Just Right.

Like Goldilocks's favourite porridge, it's never too hot or cold, but warm and comfortable and nourishing. To deliberately strain the metaphor, it's easy to digest, too! The chapters are short and sweet, the personal anecdotes down-to-earth and relatable. It's a lovely, gentle introduction to the concepts of Buddhism as they apply to everyday life.

The following excerpt perfectly captures what I love about Sylvia (and why I keep hoping I might meet her someday and convince her to be my adopted Buddhist Jewish grandmother):

Grandmothers often have the role of spiritual teacher. My grandmother was my first teacher, and I hope I am carrying on in her tradition. The lesson I learned best from her was fortitude in the face of disagreeable situations. "Where is it written," she would ask, "that you are supposed to be happy all the time?"

I took my grandson Collin to visit my friend Mary when he was three years old. Mary is a member of the Dominican Sisters of San Rafael and at the time of our visit was living in a wonderful, huge convent that had for many years served as the mother house of her order. It had tall, heavy, imposing doors and a very long staircase leading up to them. Mary had spoken to me about how formidable passing through those big doors had been for her thirty years earlier when she had entered as a novice. Collin didn't like the entrance either.

"I don't like these steps, Grandma. Let's go home."

"Now is not going-home time. Now is visiting-Aunt Mary time."

"I *really* don't like these steps, Grandma."

"You don't have to like them, Collin. You just have to go up them. Hold my hand, and we'll do it together."

We paid our visit, of course, and Collin enjoyed himself. He came out a Master of Long Staircases. "Wow, look at those stairs, Grandma!" He felt good about his triumph, and I felt good about beginning his spiritual training. I tell the story of Collin often to students, especially those doing meditation in a retreat setting. I tell it when people say, "I'm experiencing myself and my mind in a new way, so I'm frightened." I want them to know that new and unfamiliar often feels frightening, but it doesn't need to. If someone holds our hand, "frightened" changes to "interested," and "interested" is one of the Factors of Enlightenment.

See? Not AMAZING, and even kind of ordinary, but wise and kind and -- for me, anyway -- just right.

Deb (Readerbuzz) Nance says

I've found a new writer on happiness, and that's a happy thing. Sylvia Boorstein shows us how to take a step back from our thoughts and reflect on our reflections before we jump into anger or frustration or annoyance. And it really is easier than I thought.

Viet Hung Nguyen says

Xin chia sẻ một số ghi chú hay từ cuốn sách:

- Tôi đã từng hiểu lầm về mình này, khi mà tôi bắt đầu tu tập, tôi có tình hình rưng rưng như tôi công phu thì tu tập cho đúng mà, mà tôi nghĩ sau đây tôi sẽ biết mình. Đó là một lần lần. Tôi rất thất vọng khi khám phá ra sự sai lầm này và cũng hiểu vì sao vì sự ngây thơ của mình. Rõ ràng là ta sẽ không bao giờ có thể chạm đến hết những gì ở sau trong cuộc đời này.

- Chân tôi thì hai cái thích, khi sau có một khi ta chứng kiến về những kinh nghiệm của cuộc sống, thay vì biết mà rưng rưng và tiếp nhận chúng về một sự trong sáng và từ ái.

Hiểu được về mình này, ta sẽ thấy rằng gì đó sau này và khi nào, có một sự khác biệt rất lớn. Sau này thì không thể né tránh được, sẽ sống đi kèm với sau này. Nhưng khi thì không bắt buộc. Nếu khi là những gì xảy ra khi ta vùng vẫy chứng kiến về những kinh nghiệm của mình, vì thì từ khi nào tiếp nhận, thì khi là một hiểu biết đó, không cần thì.

- Một yếu tố cho yếu tố trong sự tu tập của Phật giáo là chánh kiến. Chánh kiến có nghĩa là thấy biết và nhận hiểu một cách chân chánh. Một khía cạnh của chánh kiến là ý thức được rõ ràng về ích của con người tu tập chánh niệm. Những thứ ra, bằng chân của tôi vào con người tu tập chánh niệm đã hoàn toàn thúc đẩy bởi tà kiến, tức một cái thấy sai lầm. Tôi đã từng rưng rưng như công phu tu tập đúng mà, tôi sẽ không còn kinh nghiệm nữa sau này. Là dĩ nhiên, cái thấy biết đó rất sai lầm. Không thể nào khi ta vẫn còn mang thân này, sống trong cuộc đời này, mà lại tránh khỏi được sự đau khổ.

- Đức Phật dạy rằng, chúng ta có thể được. Ngài dạy, chúng ta có thể tu tập chuyển hóa tâm mình, gì cho nó được trong sáng và rưng rưng, về mặt kinh nghiệm của ta và ở trong một đời sống bao la của tu giác. Khi sau và an lạc sự nhận biết, thọ mãn và thất vọng sự nhận biết, và tâm ta vẫn gì được sự tỉnh ngộ muôn thuở của nó. Ý thức được rằng ta không cần phải có thọ mãn phúc, là một từ do rất lớn.

- Khi chúng ta thất vọng hiểu rằng biết về một việc gì rồi cũng thay đổi, ta sẽ có được một cái nhìn sáng suốt hơn về những biến cố xảy ra trong đời mình. Gì sẽ như khi gặp một hoàn cảnh khi sau nào ta không thể thay đổi được, ít nhất ta cũng có một niềm tin là nếu ta sẽ không kéo dài mãi mãi. Khi đó, chính cái ý nghĩ cho rằng nếu ta sẽ không bao giờ chạm đến đã khiến ta không thể chịu đựng được. Khi an tâm những gì đang chịu đựng, người ta thường nói: "Thật là gian khổ của lành tốt đẹp.", những người nghe khó có thể tin được việc này. Trong cuộc đời, chuyển ý thấy mà hay quá.

Chánh kiến có nghĩa là ta cảm thấy khi sau những vấn đề rưng rưng nếu ta nào cũng có một gì đó, và từ đó ta tìm được an tâm. Và, khi mà việc là hạnh phúc, ngay cả khi hạnh phúc, ý thức về vô thường sẽ không làm gì mà biết niềm vui của ta, mà thất bại còn làm tăng thêm nỗi đau.

- Suy nghĩ chân chánh, tức chánh trí duy là những gì phát huy trong tâm thức khi chúng ta hiểu rằng mình có sự tự do chọn lựa. Sẽ sống lúc nào cũng sẽ khai mở theo những lời của nó: đừng chịu khổ khổ, thất vọng khổ vui thì, biết rằng khổ bắt gặp, ... khổ từ đâu mà những cái vấp ngã! Hạnh phúc biết bao khi biết rằng, biết về một lần sống nào thì biết khi nào ta cũng có thể vui vẻ với nó được. Nếu thì nghĩ hay hơn một chút, ta có thể như những người khác vấp ngã sống chuyên nghiệp, mừng vui khi gặp được những cơn sóng to.

- Tôi bắt đầu nhận là mình khi nghe ai nói: "Ngày nào tôi vẫn còn sống, tôi sẽ không bao giờ tha thứ cho người đó!" Tôi từ chối: "Thật là nghĩ cho cô ta. Cô đã bắt người kia làm đau khổ, và bây giờ cô còn nghĩ ôm gì nếu ta sẽ mãi bằng cách tôn thờ nó trong ký ức."

- Tôi thành phố Alexander Valley từ California thì tôi có người, một tiệm hàng có một bằng hiểu ghi: "Tôi do không phải là quy định cho phép bạn làm bất cứ việc gì bạn muốn, mà là để làm những gì bạn nên làm."

- Tôi rất thích dạy cho người ta hiểu là nếu ta truy tìm thông điệp của mình mà không nghĩ gì, ta sẽ có thể nói bất cứ một hiểu gì mà ta muốn cho bất cứ một ai trên thế giới này, mà vẫn có thể nhận được những quan

“Tôi cảm thấy mình, và cảm thấy ???c lắng nghe. Thông điệp này có thể nói lên sự thật là ta đã học được cảm thấy từ các vị, nhưng không nhất thiết nó phải là một sự biểu lộ của cảm giác này!”

Trong bộ Vinaya, các ngài dạy luật và uy nghi của các vị xuất gia, các Phật có thể là những vị hàng đầu sau này cho việc biểu lộ của cảm giác. Ngài nói: “Trước khi khiếm trách nhiệm nào, ta nên suy nghĩ những gì này... Tôi nói phải giúp thì, giúp lúc. Tôi nói phải chân thật, không dối trá. Tôi nói phải vì lợi ích của người này, không phải vì gây sự một cách mát. Tôi nói phải ôn hòa, không ???c gay gắt. Tôi nói phải vì lợi ích, không phải vì lợi ích.”

- Một khi chúng ta thấy ???c tâm phiến não ch? là những nỗi lo lắng, ta sẽ có thể ???i phó v?i chúng không khéo léo. Chúng ta có thể ghi nhận chúng, tìm hiểu chúng, có những quy tắc ???nh cần nh?c v? chúng, và t? ?ó ta có thể hành ???ng khôn ngoan h?n. Ta sẽ không còn cảm thấy bị chúng ?àn áp và t?n công n?a. Khi tôi bị áp ???o bởi một nỗi lo lắng nào của tâm, tôi có cảm thấy nh? là có một bàn tay kh?ng l? không bị t? ?âu, bởi vì tâm ý tôi, và n?m l?c nó một cách thoải mái.

- Nếu bạn vẫn còn sợ hãi, ???u này không có gì là xấu hổ hết. Chúng ta có thể làm một người l?n mà vẫn còn có những nỗi sợ. Chúng ta chia sẻ những nỗi sợ sâu kín của mình với những người thân thiết nhất - thậm chí thì ?ó là một vị thầy, một nhà tâm lý trị liệu. Nếu chúng ta thật sự may mắn, người này cũng chính là người bạn ???i của ta. Những nỗi sợ hãi khi ???c nói to lên sẽ không bao giờ còn ?áng sợ nh? khi ta d?u kín nó. Tôi l?n tu?i ??? ?ó chính mình ???c nghe tiếng tiếng Hoa K? Franklin Roosevelt nói ra câu bất h?: “Chúng ta không có gì ??? sợ, trừ chính cái sợ này”. Tôi nghĩ ông nói đúng.

- Chúng ta biết vì c? gì r?i cũng sợ ???i khác, cái gì r?i cũng sợ qua. Nhưng trong cuộc sống, đôi khi ta l?i quên vì c? ?y, nhất là khi bị b?i r?i. Bạn r?u làm ta bị r?i, một cách mát và mu?n phiến làm ta sợ hãi. Nếu chúng ta có thể gì? cho tâm mình ???c trong sáng một chút thôi, và ý thức ???c rằng cái gì cũng chỉ là tạm thời, ta sẽ có thể ???i đi?n v?i những hoàn cảnh phức tạp, khó khăn bằng một thái độ ung dung, t? t?i h?n.

Mia says

A simple, easy-to-read book that outlines basic tenets of Buddhism, including the Four Noble Truths and the Eightfold Path. The author applies these concepts to her personal experiences to explain them more fully to the reader.

Bruce Smith says

Boorstein provides a good introduction to Buddhism and the key concepts. The book is about her journey, and she is providing a pathway for others, but her path doesn't work for me. Maybe it will work for others.

Anne-Marie says

"The tendency to struggle in the mind comes from taking one's own story personally rather than seeing it as part of the great unfolding cosmic drama."

"We have two kinds of fears. One is a fear that whatever is going on is going to go on forever. It's just not true - nothing goes on forever. The other is the fear that, even if it doesn't go on forever, the pain of whatever is happening will be so terrible we won't be able to stand it."

One of those books that popped up in my life right when I needed to read it.

Hope this ends my summer hiatus.

LeeLee says

actual rating 3.5

Marshall says

This is a gentle introduction to Buddhism, discussing the basics in the context of many anecdotes of the author and people she knows. The stories were intended to be inspiring, but I didn't feel all that inspired by them. Really what I appreciate about the book is the attitude that spiritual living is really pretty plain. Many people can be teachers who know nothing about Buddhism.

The point of Buddhism, according to the Buddha himself, is the end of suffering. I think this sounds too ambitious (he was, after all, teaching to monks who devoted their lives to his teachings). While the author does often speak in terms of ending suffering, she did at one point offer an approach that I liked better: rather than thinking of suffering as something to be ended, thinking of it instead (or maybe, in addition) as something that can be managed. That is more what I'm interested in. I don't want to be an enlightened monk who never suffers. I just want tools to help me cope with the really ugly shit in life. I think this is true for most people.

Buddhism has a reputation for being joyless. Having been active in it for years, I can say that this reputation is at least partly earned. She tries to counter this reputation, suggesting that it's possible to be very passionate and joyful but also peaceful. I found this a little encouraging but mostly unpersuasive.

One suggestion she makes was pretty dumb. She recommended that you take 60 seconds before responding to people. Can you imagine someone being silent for a full minute after you ask them a question? It's completely impractical and useless advice. In the audio book I listened to, there was a brief interviewer with her at the end. She did practice her own advice in the interview. The interviewer even specifically asked her to wait 60 seconds to answer one of his questions. I counted. She answered in 10 seconds.

Nonetheless, this is a pretty decent little intro to Buddhism, especially if you enjoy little heartwarming stories.

Janet says

Loved it. Had to buy it to have on hand to re-read.

Cheryl says

Wonderful little book. Hope I can remember some of it so I can apply the learnings to my own life and its ups and downs. Boorstein is very relatable and doesn't claim to be the perfect Buddhist.

