

Konsten att meditera PDF E-BOK

Pema Chödrön



Författare: Pema Chödrön
ISBN-10: 9789188633286
Språk: Svenska
Filstorlek: 3337 KB

BESKRIVNING

Konsten att meditera : En praktisk guide för att bli vän med sitt sinneAllt fler människor har börjat känna en djup inre längtan efter att vara autentiska, att känna sig levande och uppleva gemenskap med andra. Pema förklarar hur meditationen ger oss en gyllene nyckel till hur vi kan bemöta denna längtan. I Konsten att meditera utforskar hon på djupet vad hon anser vara det väsentliga man behöver för en livslång meditationspraktik. Det är en praktisk guide som visar oss hur vi ärligt kan möta och förhålla oss till sinnet, hur vi kan omfamna hela vår upplevelse och lära oss leva helhjärtat.Boken innehåller bland annat: - meditationens grunder: att etablera en sittställning, att använda andningen som fokus och att odla en ovillkorligt kärleksfull inställning- de sju glädjeämnenahur svåra stunder kan bli ingångar till uppvaknande och kärlek - den stillande aspekten av meditation (shamatha), konsten att stabilisera sinnet för att kunna vara medveten och närvarande i vad som än uppstår - att se tankar och känslor i meditationen som ren glädje och inte som hinderPema Chödrön är en amerikanskfödd nunna i den tibetanska traditionen. Hon är uppskattad över hela världen för sin unika förmåga att förmedla en (andlig) lärdom och praktik som hjälper oss uppleva större frid, förståelse och medkänsla i våra liv.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Bali 2018 - Happy Spine & Mind

Bara detta i sig är tillräckligt för att börja meditera regelbundet. 2. Det gör dig smartare. ... Det är så som konst uppstår i många fall.

Retreat - Vila ditt sinne | Meditera i Stockholm

Det där med medveten andning har jag ständigt med på mina kurser (alla kurser - från sex till teater!), eftersom inget är så viktigt för att nå full närvaro ...

Konsten att koppla ner | Stefan Gunnarsson

Alla vill utveckla sin förmåga att vara tillfreds med sig själv och att tycka om och älska andra och enligt Buddha har vi alla en enorm potential för att ...

LÄS MER