

Konsten att meditera Pema Chödrön



[Ladda ner PDF](#)

Konsten att meditera : En praktisk guide för att bli vän med sitt sinne

Allt 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 glädjeämnena hur 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 hinder

Pema 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.

Ladda ner gratis Konsten att meditera gratis bok PDF Kindle

Forfatter: Pema Chödrön

Antall sider: 212

ISBN: 9789188633286

Format: PDF

Filstørrelse: 16.97 Mb

Ladda ner på 15 sekunder