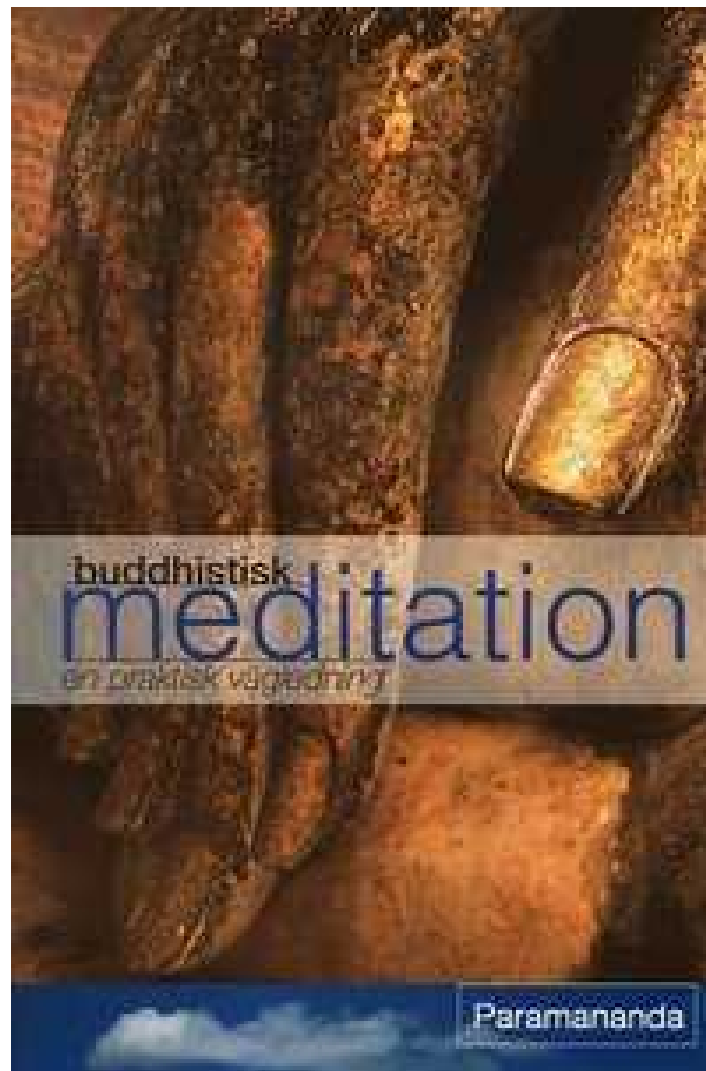


Tags: Buddhistisk meditation : en praktisk vägledning e-bok apple; Buddhistisk meditation : en praktisk vägledning bok pdf svenska; Buddhistisk meditation : en praktisk vägledning MOBI download; Buddhistisk meditation : en praktisk vägledning epub books download; Buddhistisk meditation : en praktisk vägledning las online bok; Buddhistisk meditation : en praktisk vägledning ladda ner pdf e-bok

Buddhistisk meditation : en praktisk vägledning PDF E-BOK

Paramananda



Författare: Paramananda
ISBN-10: 9789189208100
Språk: Svenska
Filstorlek: 4334 KB

BESKRIVNING

Här är baksidestexten, som ger en fingervisning om vad den innehåller. Buddhismen bygger på sanningen att vi kan, med lite ansträngning, förändra den vi är. Men hur? Bland de metoder som buddhismen erbjuder är meditation den mest direkta. Det är en konst att lära känna sitt eget sinne och att lära sig uppmuntra det bästa inom sig. Den här rättframma och fantasifulle boken beskriver två buddhistiska meditationsövningar. Den ena, uppmärksamhet på andningen, är grundpelaren för all meditationsutövning, och hjälper en att utveckla närvaro, koncentration och stillhet. I den andra, metta bhavana, odlar man en kärleksfull omtanke om både själv och andra, och stärker sitt självförtroende. Boken beskriver utförligt meditationens praktiska sidor, men även hur man upprätthåller en regelbunden praktik och bemöter de svårigheter som kan uppstå. Det är en lättillgänglig vägledning, som bygger på traditionellt stoff men skriven på en modern och lätt stil. Med färgstarka berättelser och tips ur författarens egen erfarenhet som meditatör och lärare, erbjuder den även inspiration till mer erfarna meditatörer. Om du börjar meditera introducerar du en rik kraftkälla till förändring i ditt liv. Om du förändrar ditt medvetandetillstånd, förändras också världen. Meditation kan vara början på ditt livs största äventyr. ISBN 978-91-89028-10-0 (2013, 170s, flera omtryckningar) om författaren Paramananda föddes 1955 i norra London som John Wilson. Han var nyfiken på österländskt tänkande från en tidig ålder, men det var först när han var tjugotre år gammal och efter det hans fader dött, som intresset för buddhismen väcktes. Vid den här tiden blev han mer intresserad av andliga frågor än politik, som han tidigare varit engagerad i. I tjugofemårsåldern arbetade Paramananda i den öppna psykiatriska vården. Han har även arbetat i olika sorters frivilligarbete, som medmänniska, i drogavvänjning och på senare tid även på hospice. 1983 kom han i kontakt med Buddhistiska gemenskapen Triratna och blev två år senare medlem i orden. Alltsedan dess har han undervisat i meditation och buddhism på heltid. Han ser meditationen och buddhismen som kraftfulla verktyg som kan leda till både personlig och samhällsrelaterad förändring. Att tjäna samhället ser han som en vital del i en andlig praktik. Mellan åren 1993 och 2001 bodde han i Kalifornien och verkade som lärare på San Francisco Buddhist Centre. Han bor nu i norra London och fortsätter att undervisa och skriva. Under 2001 kom hans andra bok, *A Deeper Beauty, Buddhist Reflections on Everyday Life*.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Böcker på svenska om buddhism

Är du intresserad av om meditation och buddhistisk filosofi kan vara ett stöd i en sådan svår ...
Buddhistisk meditation - en praktisk vägledning av Paramananda

Buddhistisk meditation by Paramananda - overdrive.com

Buddhistisk meditation - en praktisk vägledning, Paramananda Buddhist Meditation - Tranquility, Insight and Imagination, Kamalashila Se även Wildmind på nätet.

Buddhistisk meditation : en praktisk vägledning - Paramananda - Bok ...

Boken Buddhistisk meditation: en praktisk vägledning av Paramananda beskriver två buddhistiska meditationsövningar.

Buddhistisk meditation : en praktisk vägledning

LÄS MER