

## Skab frihed i dit sind PDF

**Bo Heimann**



*Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.*



Forfatter: Bo Heimann  
ISBN-10: 9788799535903  
Sprog: Dansk  
Filstørrelse: 4077 KB

## BESKRIVELSE

SKAB FRIHED I DIT SIND – en kildetro, akademisk troværdig og dog let tilgængelig introduktion til Mindfulness og den buddhistiske tænkning bag. Mindfulness handler ikke kun om at være nærværende og ikke-dømmende til stede i nuet. Buddha selv talte om ikke-forglemmelse, evnen til at skelne imellem nyttigt og ikke-nyttigt og kultivering af sindet med det mål at opnå fuld indsigt, der gør os i stand til at se virkeligheden som den er. Mindfulness handler ultimativt om sindets befrielse. Denne bog præsenterer Mindfulness-teknikkerne og den buddhistiske tænkning bag dem i en kildetro, akademisk troværdig og dog let tilgængelig form. Den tager udgangspunkt i teknikkernes buddhistiske oprindelse og leverer en overbliksskabende indføring, der giver en grundlæggende forståelse for sammenhængen imellem teknikkerne og den bagvedliggende filosofi. De to meditationsformer, der udgør Mindfulness - Shamatha (rolig hvilen) og Vipassana (indsigt) - præsenteres og forklares, og derudover beskrives Metta- og Tonglen-meditationer, der meningsfuldt komplementerer Mindfulness-teknikkerne. Endelig skitseres mulige skridt videre ind i den non-duale filosofi, Dzogchen. Bogen indeholder 12 guidede meditationer.

## **HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

Køb Skab frihed i dit sind - E-bog her. Skab frihed i dit sind - E-bog af Bo Heimann. Stort online udvalg af bøger, CD'er & DVD'er. Vi er e-mærket. Bog & Mystik ...

Kostens betydning for din krop og dit sind (også som kompendium) ... En krop fyldt med energi og frihed, samt et sind med masser af ... Skab naturlig (hormon) ...

Skab frihed i dit sind (bog) af forfatteren Bo Heimann | Oprettet fra inventtable | Mindfulness handler ikke kun om at være nærværende og ikke-dømmende til stede ...

## **SKAB FRIHED I DIT SIND**

[Læs mere ...](#)