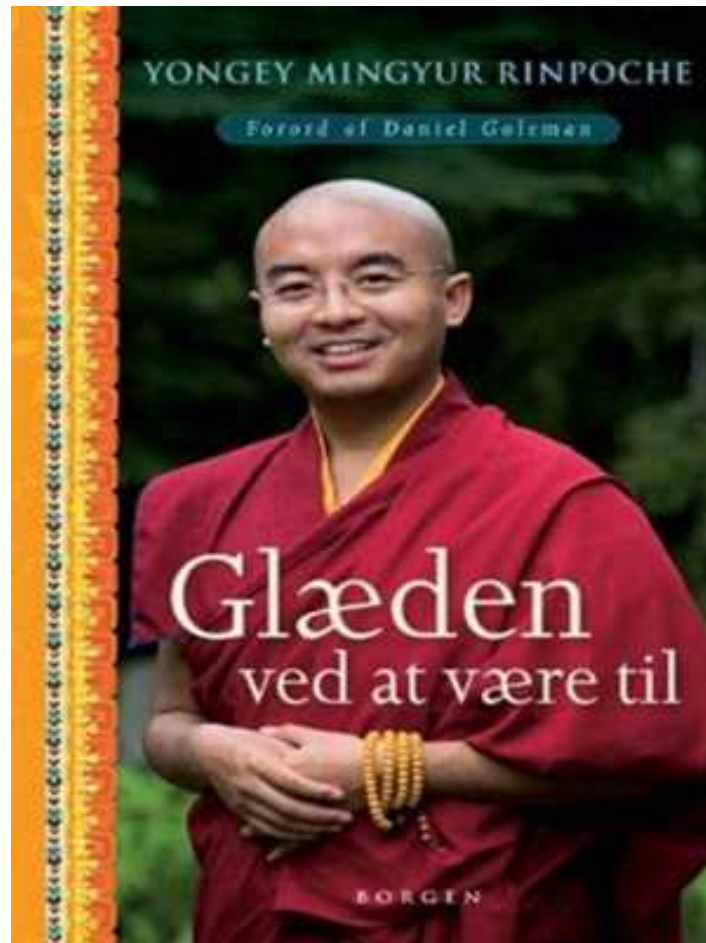


Glæden ved at være til PDF

Rinpoche Yongey Mingyur



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



DOWNLOAD PDF

Forfatter: Rinpoche Yongey Mingyur

ISBN-10: 9788721031268

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 4335 KB

BESKRIVELSE

Nøglen til at leve lykkeligt I tusindvis af år har buddhistiske munke vidst, at vi kan opnå balance, ro og livsglæde gennem meditation. Den nyeste hjerneforskning – foretaget på buddhistiske munke – har nu ført videnskabeligt bevis for, at meditation ændrer hjernens strukturer og neuroner, så vi bliver mere lykkelige. En af testpersonerne i denne banebrydende hjerneforskning er Yongey Mingyur Rinpoche, som uddyber sin forståelse af lykken i Glæden ved at være til. Han ved af egen erfaring, at meditation kan forandre hjernen. Som barn led han i flere år af svære panikanfald, som han overvandt gennem intensiv meditation. Glæden ved at være til er fyldt med helt enkle meditationsøvelser. Bogen introducerer en lethed i forhold til det at meditere, og med venlighed, humor og varme giver Yongey Mingyur Rinpoche nye synsvinkler på meditation som en daglig praksis for det moderne menneske: Tag et lille skridt ad gangen, vær venlig mod dig selv og mediter kortvarigt flere gange om dagen. Yongey Mingyur Rinpoche er den 7. inkarnation af Yongle Mingyur Dorje, en legendarisk meditationsmester og lærer, hvis meditationslinje har haft en enorm indflydelse på den buddhistiske kanon. Yongey Rinpoche underviser over hele verden – også i Danmark. "GLÆDEN VED AT VÆRE TIL er en herlig bog; den er let tilgængelig, giver en god introduktion til buddhismen og er fyldt med enkle øvelser, som gør det let at komme i gang med at meditere." – Psykologi "Positiv og varm bog ..." – Lektøruddtalelse "Bogen er skrevet i et letforståeligt sprog og kan med stort udbytte læses af alle." – Nyt Aspekt & Guiden "Med varme og humor giver Yongey Mingyur Rinpoche nye synsvinkler på meditation som en daglig praksis for det moderne menneske ..." – Hendes Verden Flere oplysninger om Mingyur Rinpoche, hans lære og hans aktiviteter finder man ved at besøge The Yongey Foundations hjemmeside på www.mingyur.org. Prøv en guidet meditation med Yongey Mingyur Rinpoche fra Magasinet Fit living.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Et livsfilosofisk foredrag, der vil forsøge at indkredse glæden. Det er i virkeligheden ikke så let med glæden: Nutidens tankegang gør, at talen om de gode ting ...

Glæden Ved At Være Til bog: Nøglen til at leve lykkeligtI tusindvis af år har buddhistiske munke vidst, at vi kan opnå balance, ro og livsglæde gen...

Læs om glæden ved at passe køer, glæden ved at være til og glæden, der kan trænes frem. Se hvad glæde er for Johannes Møllehave, Inger Christensen og Jane Aamund

GLÆDEN VED AT VÆRE TIL

[Læs mere ...](#)