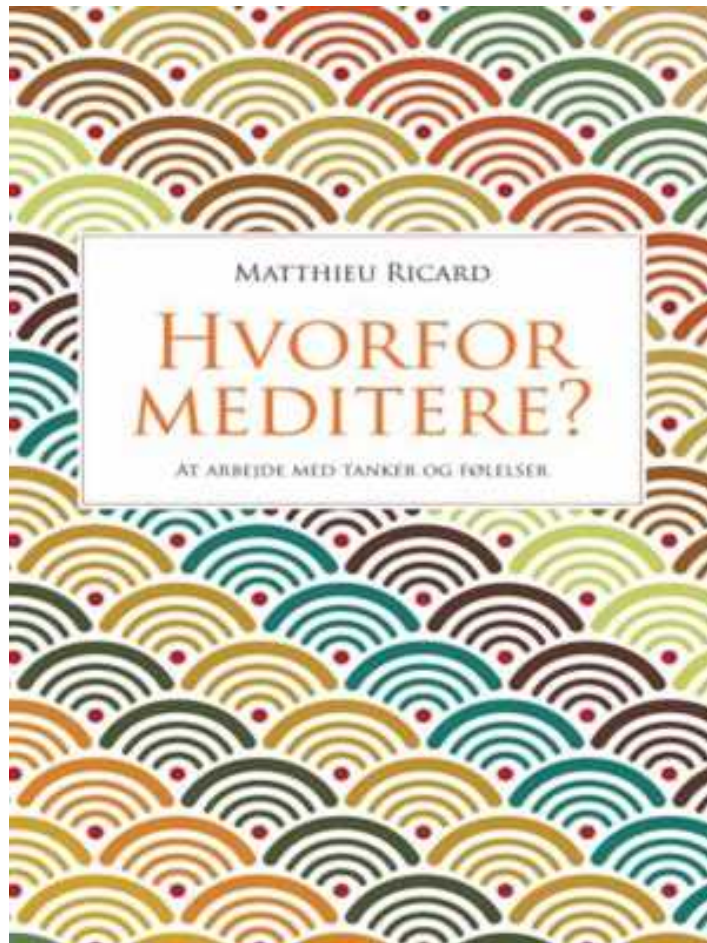


Hvorfor meditere? PDF

Matthieu Ricard



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



DOWNLOAD PDF

Forfatter: Matthieu Ricard

ISBN-10: 9788792542250

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 1761 KB

BESKRIVELSE

Lær kunsten at meditere Overalt, hvor han kommer, bliver den buddhistiske munk Matthieu Ricard bedt om at forklare, hvad meditation er, hvordan man gør det, og hvad det kan føre til. I denne elegante, guidende og let tilgængelige bog giver han svar på disse spørgsmål. Selv om meditation er en livslang proces, selv for den viseste, kan vi ved at meditere dagligt ændre vores forståelse af os selv og verden omkring os. I denne glimrende lille bog fører Ricard os gennem meditationens teori, spiritualitet og praktiske aspekter. Han illustrerer hvert trin i sin undervisning med eksempler, der fører læserne dybere ind i deres egen praksis. På grundlag af sine erfaringer som munk, sin nærlæsning af hellige tekster og sin dybe viden om de buddhistiske mestre viser Ricard, hvilke betydelige goder meditation baseret på uselvisk kærlighed og medfølelse kan medføre for os alle. Matthieu Ricard er en buddhistisk munk, som havde en lovende karriere som forsker i cellegenetik, før han for 40 år siden forlod Frankrig for at studere buddhisme i Himalayaregionen. Han er bestsellerforfatter, oversætter og fotograf samt aktiv deltager i videnskabelige forskningsprogrammer om meditationens indvirkning på hjernen. Han bor i Nepal og vier meget af sin tid til humanitære projekter i Himalayaregionen. Bogen fås også som e-bog.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Søg i alle. Søg i alle; Bøger. Kategorier

På SAXO.com har vi ufatteligt mange gode bøger at vælge imellem. Hos os kan du finde Hvorfor meditere? og en masse andre bøger til en god pris.

Hvorfor meditere? (Forfatter: Matthieu Ricard, Forlag: Forlaget Mindspace, Format: epub, drm, Type: e-bog, ISBN: 9788792542267)

HVORFOR MEDITERE?

[Læs mere ...](#)