

Buddhas veje PDF

Peter Elsass



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



Forfatter: Peter Elsass
ISBN-10: 9788777067211
Sprog: Dansk
Filstørrelse: 1091 KB

BESKRIVELSE

Hvad betyder det at være buddhistisk inspireret? Der er en kolossal interesse for at finde inspiration i buddhismen i behandling af stress og depression. Vi henter meditationsmetoder ind fra østen, omformer dem og kalder dem 'mindfulness'. Eller vi trækker os tilbage i en påtaget ensomhed for at genvinde en hvile og harmoni og kalder det 'at gå i retreat'. Klinisk psykologi har brug for den inspiration, der er i buddhismen og dens spiritualitet. Mange psykologer er da også begyndt at bringe behandlingsmetoder ind i det terapeutiske rum med en henvisning til, at de er 'buddhistisk inspireret'. Bl.a. har den såkaldte 'tredje bølge' inden for kognitiv behandling hentet metoder ind som 'mindfulness-based stress reduction' (MBSR), 'acceptance and commitment based therapy' (ACT) og 'compassionate mind training' (CMT). Der er meget forførelse i disse nye metoder, og bogen redegør for det spirituelle og faglige grundlag for disse i den vestlige psykologis møde med buddhismen. Forfatteren Peter Elsass er professor dr.med. i klinisk psykologi på Københavns Universitet. Han har suppleret sin faglige interesse med at gå personligt ind i buddhismen for at kunne forstå den og være loyal overfor den. Med bogen følger en dvd, der skildrer forfatterens mange rejser i Tibet og Nordindien sammen med en tibetansk Lama, Karma Lhundup. Igennem en årrække har de opsøgt spirituelle mestre og fået dem til at forklare buddhismen og deres syn på vestlig psykologi for kameraet. På den måde får Østen høj prioritet, og bogen og filmen viser, at buddhistisk psykologi går begge veje, både mod øst og mod vest.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Der er stor interesse for at for at anvende buddhisme til behandling af stress og depression. Professor Peter Elsass' nye bog 'Buddhas Veje' redegør for det...

Buddhas samlede belæring kan opdeles i tre hovedretninger, kaldet de tre veje: den Lille Vej (Hinayana), den Store Vej (Mahayana) og Diamantvejen (Vajrayana).

An artwork in progress to share the spirit and paint the face of Gomde. You're invited to comment and to submit articles and photos. Sangha folk med tilslutning til ...

BUDDHAS VEJE

[Læs mere ...](#)