

Dag 2

Thích Nhất Hạnh

Mindfulnesspraktikens grunder



Här förklarar munken Thích Nhất Hạnh grunderna i buddhistisk mindfulnesspraktik och visar hur medveten andning leder oss till mer glädje, frid och frihet. Genom åtta enkla övningar kan vi lära oss att hitta lyckan här och nu, släppa spänningar och känna igen och varsamt ta emot svåra känslor.

I den här videon får du lära dig:

- Varför mindfulness är en källa till glädje
- Vad som händer i kroppen när du andas medvetet
- Hur du hittar lycka i nuet
- Hur du undviker att förstärka smärta

Thích Nhất Hạnh var, vid sidan av Hans Helighet Dalai Lama, den viktigaste och mest kända andliga läraren inom buddhismen i västvärlden. Han var en framstående och inflytelserik zenmästare, poet och internationellt verksam fredsaktivist. Människornas lidande i Vietnam präglade hans tänkande och hela hans liv – han ägnade sitt liv åt att främja inre frid och fred i världen.

Mer information på www.thichnhathanhfoundation.org

Reflektion

Fundera på hur du brukar hantera smärtsamma känslor. Tenderar du att trycka undan dem? Förstärker du dem genom att älta? Eller tar du emot dem ömt, som Thích Nhất Hạnh rekommenderar?

