

MATERIALEVURDERING – DBC

Ricard, Matthieu: Hvorfor meditere? : at arbejde med tanker og følelser (2012)

Anvendelse/målgruppe/niveau

God, sober og letforståelig bog om buddhistisk meditationspraksis til både nybegyndere og allerede mediterende

Beskrivelse

Ricard var en lovende cellegenetik forsker, som i 1972 rejste til Himalaya-regionen for at studere buddhisme. Han har siden været buddhistisk munk, deltager i forskningsprogrammer om meditationens indvirkning på hjernen, er tolk for Dalai Lama og en ivrig fotograf. Hvorfor meditere? Svaret er enkelt, og helt i tråd med buddhistisk tankegang om træning af det uregerlige, ego-baserede sind. Målet med meditation er at forandre sindet og gøre det frit, klart og ligevægtigt. Ricard guider læseren igennem enkle åndedrætsmeditationer, mindfulness meditationer, over fokusering på objekter og meditation over altruistisk kærlighed, for at slutte med forklaring på en meditationspraksis med dybere indsigt. Det er enkelt, men "arbejdskrævende" at følge meditationsanvisningerne. Ricard har sin egen hjemmeside: <http://www.matthieuricard.org/>

Sammenligning

Buddhistisk meditation : en håndbog 2008, er ligeledes en enkel og ligetil bog om buddhistisk meditationstræning, som kan bruges alternativt til denne. Dalai Lama giver i *Om meditation* 2. udg. 2009, mere udførlige forklaringer på sindets natur og træning af sindet

Samlet konklusion

Forfatteren videreformidler her sin mangeårige erfaring med buddhistisk meditation og meditationspraksis i et enkelt og letforståeligt sprog, der er velegnet til en vesterlandsk læserskare uden forudgående indsigt i buddhisme eller buddhistisk meditation

Lektør: Grethe Lorentzen