

Lektøruddtalelse – DBC

Fuglen i hånden : en vejviser til indre ro og handlekraft (2014) - BOG

Kort om bogen

For den søgende læser der her får en vejviser til at arbejde med at finde ro og glæde i sit indre, i stedet for jage efter et overfladisk liv

Beskrivelse

Bogen vil bygge bro mellem kloster- og visdomstraditioner og Vestens overfladiske livsstil. Her er øvelser i, hvordan man kan praktisere mindfulness og meditation som en naturlig del af livet for på den måde at leve mere helhjertet, som en integreret del af alle mennesker ikke et isoleret selv. I 11 kapitler behandles emner som at finde sig selv, at elske sig selv, at være der for andre, at leve helhjertet osv. Hvert kapitel indeholder en øvelse, det kan være en meditation eller en taknemmelighedsøvelse, ofte med åndedrættet som vigtig medspiller. Forfatterparret er begge uddannede og erfarne meditationslærere, han er cand.pæd.psych. De driver sammen konsulent- og kursusvirksomheden Stilhedsrevolutionen

Vurdering

En fin, seriøs og velfunderet bog om praktisk meditation og eftertanke. Den blander vestlig livsstil og østens filosofi på en balanceret måde med enkle øvelser som alligevel går i dybden

Andre bøger om samme emne/genre

Forfatterne har udgivet [Mindfulness i pædagogikken](#) samt [Glade børn med kærlighed og grænser](#), der omhandler børn og pædagogik og således adskiller sig fra denne. Der findes rigtig meget om mindfulness bl.a. Svend Trier [Meditation](#). Også hans bog har dybde og seriøsitet som flere af de øvrige udgivelser ikke har i samme grad

Til bibliotekaren

Købes trods det store udbud, da det er et af de mere seriøse bidrag

Lektør: Jette Landberg