

DBC – Lektøruddataelse

Thupten Jinpa

Et frygtløst hjerte : hvordan modet til at være medfølende kan forandre vores liv (2015) - BOG

Kort om bogen

Med udgangspunkt i sit eget liv fortæller forfatteren om, hvordan det at praktisere medfølelse kan forandre ens liv. For læsere med interesse i meditation og buddhisme.

Beskrivelse

Bogen er baseret på et otteugers kursus i medfølelsestræning, som forfatter og tidligere munk Thupten Jinpa udviklede på Stanford University Medical School. Bogen er delt op i tre dele. Første del fortæller om hvad medfølelse er og hvor vigtigt det er, at have medfølelse over for en selv. Anden del består hovedsagelig af meditationsøvelser og hvilke kompetencer du skal tillære dig for at få den fulde indlevelse. Tredje del beskriver hvilke positive konsekvenser kurset i medfølelse på Stanford University havde på deltagerne og deres pårørende og dermed, hvilke positive konsekvenser dyrkelsen af medfølelse kan have på samfundet. I afsnittet beskrives også hvordan medfølelse, hvis det gøres til en selvfølge i dit liv, kan højne din livskvalitet.

Vurdering

Kan både læses af personer som gerne vil blive klogere på begrebet medfølelse og af personer, som gerne vil styrke deres egen evne til medfølelse. Bogen har en buddhistisk tilgang til begrebet, men man behøver ikke at være religiøs for at få noget ud af bogens indhold.

Andre bøger om samme emne/genre

Opmærksomhed og Et åbent hjerte tager begge udgangspunkt i buddhisme og medfølelse.

Til bibliotekaren

Første bog på dansk i 10 år om emnet. Anskaffes bredt, men i begrænset antal.

Lektor: Kirstine Louise Grøngaard