



Uppföljare till populära ”Sann meditation”: ”Öppna upp, släpp taget” av Adyashanti

2019-12-01

Adyashanti hjälper oss i *Öppna upp, släpp taget – finn livets sanna väsen* att upptäcka livet så som det verkligen är – vackert, odelbart och ett uttryck för det obestämbara och oändliga. En nyckel är att sluta tro på de tankar som sätter krokben för oss och skapar lidande, en annan att bli djupt förtrolig med sig själv och allt vad livet bjuder.

När vi börjar utgå från denna inre plats av stillhet kan vi också börja relatera till varandra från den platsen. Ju mer vi gör det och ju mer vi släpper taget, desto mer naturligt blir det för vårt medvetande att öppna sig. Då kommer också vårt handlande att präglas av respekt, vishet och kärlek – både gentemot oss själva och dem vi har omkring oss, liksom mot hela vår planet. Och på samma sätt som vi i förtröstan lägger huvudet på kudden om natten kan vi överlämna oss i tillit till skönheten i vad vi innerst inne är – och finna livets sanna väsen.

I boken vänder sig Adyashanti direkt till oss läsare med ett personligt, varmt tilltal och fördjupar sitt budskap från *Sann meditation*, som Dana Förlag gav ut 2018.



Om Adyashanti

Adyashanti kommer från Kalifornien i USA där han bor med sin fru Mukti. Adyashanti hette som ung Steven Gray och började undervisa 1996 på inrådan av sin zenlärare, som han då studerat för under fjorton år. Adyashanti har också skrivit böckerna *The Way of Liberation*, *End of Your World* och *Emptiness Dancing*. Han undervisar och håller retreatar och satsangs både i och utanför USA.

Om Dana Förlag

Dana Förlag ger sedan 2011 ut böcker som inriktar sig mot sig mot mindfulness, hjärnforskning och personligt ledarskap utifrån ett holistiskt och existentiellt perspektiv. Våra böcker kan köpas i nätbokhandeln och distribueras av Stjärndistribution. De kan även beställas på www.danaforlag.se. Utvärderingsexemplar: Kontakta Peter Fowelin via mejl peter@danaforlag.se eller tfn 0707-728577.

Fakta om boken

Författare: Adyashanti

Titel: Öppna upp, släpp taget – finn livets sanna väsen

Originaltitel: Falling into Grace

Översättning: Agneta Sellin

ISBN: 978-91-639-7732-9

Utgivningsdag: 2019-12-15

Ca-pris: 175 kr

Bandtyp: Häftad

Antal sidor: 218. Vikt: 280 g

Dimensioner: 142 x 210 x 15 mm